وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
دراسة ميدانية بابتدائيات بلدية سبسب

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبة:
نعمـة الله سريو

إشراف الدكتور:
حـروز حروز

الموسم الدراسي:2026/2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي
دراسة ميدانية بابتدائيات بلدية سبسب

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبة:
نعمـة الله سريو

إشراف الدكتور:
حـروز حروز

الموسم الدراسي:2026/2025





اهـداء

اشكر الله عز وجل الذي أنار لي الدرب وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة

الى من علمني أن الدنيا كفاح وصلاحها العلم والمعرفة

الى الذي لم يبخل علي بأي شيء ...

الى من سعى لأجل راحتي ونجاحي

الى أعظم وأعز رجل في الكون: **أبي الغالي**.

الى من ساندتني في صلاتها ودعائها ... الى من سهرت الليالي تنير دربي.

الى من شاركتني أفراحي وآهاتي ...

الى نبع العطف والحنان الى أجمل ابتسامة في حياتي

الى أروع امرأة في الوجود: **أمي الغالية**.

وإلى فلذات كبدي اخوتي واخواتي، الذين بهم تحلو الحياة ويكبر الأمل، وإلى إخوتي وأخواتي، رفاق الدرب وسند الأيام، الذين تجمعني بهم أواصر الدم والمحبة التي لا تزول.

أهديكم هذا العمل عربون محبة ووفاء، واعترافًا بجميل وجودكم في حياتي، فأنتم نعمة أحمد الله عليها في كل حين

واهدائي الأكبر الى كل من علمني حرفا في كل مراحل حياتي، والى الذين يسروا لي سبلا كثيرا لإنجاز مذكرتي ولم يبخلوا عليا بالجهد والنصح والمعلومات.

شكر وعرفان

قال الله تعالى: ولئن شكرتم لأزيدنكم

بعد تمام العمل لا شيء أجمل ولا أحلى من الحمد، فالحمد لله والشكر الله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه على ما أنعم به علينا من إتمام هذا البحث المتواضع.

ثم إنه لا يسعني إلا أن أشيد بالفضل وأقر بالمعروف لكل من ساهم في إنجاز هذا البحث وأخص بالذكر أستاذي المشرف الدكتور حروز حروز على ما قدمه لي من التوجيه والتصويب في إتمام هذا العمل وما علمني إياه من فيض انسانيته وخلقه الرفيع ومستواه الراقي.

وإلى كل الأساتذة الأفاضل بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الصلابة النفسية حسب وجهة نظر أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة سبسب، حيث طبقت الدراسة على عينة (أستاذ وأستاذة)اختيرت بطريقة عشوائية، منها إناث و ذكور وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، لجمع المعلومات استخدمنا أداة الإستبيان وتمت معالجة البيانات باستخدام (spss) ، واعتمدنا على الأساليب الإحصائية المناسبة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى:

_أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع نسبيًا من الصلابة النفسية.

_لايوجد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

_لايوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية:

ضغوط النفسية ،صحة النفسية ،صلابة نفسية ،أساتذة التعليم الإبتدائي

Résumé de l'étude :

La présenteétudevisait à déterminer le niveau de résiliencepsychologiqueselon le point de vue des enseignants du primaire de la ville de Sebseb. Elle a étémenéeauprès d'un échantillon (hommeset femmes) sélectionnés de manièrealéatoire. Nous

avonsadoptéuneapproche descriptive etanalytique. Pour collecter les informations, nous avonsutiliséun questionnaire, et le traitement des données a étéeffectué à l'aide du logiciel SPSS, en recourant aux méthodesstatistiquesappropriées.Les résultats de l'étudeontindiquéque :

_ lesmembres de l'échantillonjouissent d'un niveaurelativement bon de résiliencepsychologique.

_ l'absence de différencesstatistiquementsignificativesdans le niveau de résiliencepsychologique chez les enseignants et enseignantes du primaire, attribuables à la variable du sexe.

_ l'absence de différencesstatistiquementsignificativesdans le niveau de résiliencepsychologique, attribuables à la variable de la spécialité.

les mots clés:
Stress psychologique, santé mentale, résiliencepsychologique, enseignants du primaire

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الإهداء	
شكر وعرفان	
ملخص باللغة العربية واللغة الأجنبية	
مقدمة	أ-ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم الدراسة واعتباراتها	
1-إشكالية الدراسة.....	03
2-تساؤلات الدراسة.....	04
3-فرضيات الدراسة.....	04

4-أهداف الدراسة.....	04
5-أهمية الدراسة.....	05
6-التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.....	05
7-حدود الدراسة.....	05
8-الدراسات السابقة.....	06
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
تمهيد.....	
1-مفهوم الصلابة النفسية.....	
2-المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية.....	
3-أبعاد الصلابة النفسية	
4-خصائص الصلابة النفسية.....	
5-أهمية الصلابة النفسية.....	
6-النظريات المفسرة للصلابة النفسية.....	
خلاصة الفصل.....	
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
تمهيد.....	
1-المنهج المستخدم في الدراسة.....	
2-مجتمع الدراسة وحجم العينة.....	
3- الدراسة الاستطلاعية.....	
4- أدوات الدراسة.....	
5-الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة.....	
6-إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية.....	
7- الأساليب الإحصائية.....	
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد.....	
1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....	
2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....	

3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....	
الاستنتاج العام والمقترحات.....	
قائمة المراجع.....	
الملاحق.....	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الجنس	28
02	تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الأقدمية	29
03	تقسيم مجتمع الدراسة بحسب التخصص	30
04	نتائج الصدق التمييزي لأداة الدراسة	32
05	نتائج الثبات ألف كرونباخ لأداة الدراسة	33
06	اختبار الفرضية الأولى	37
07	إختبار الفرضية الثانية لمتغير الجنس	38
08	إختبار الفرضية الثانية لمتغير التخصص	39
09	إختبار الفرضية الثالثة	40

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية من حيث الجنس	29
02	يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية من حيث التخصص	31

قائمة الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	استبيان الصلابة النفسية	
02	مخرجات spss	

مقدمة:

أنعم الله تعالى على الإنسان بنعم كثيرة لا تعد ولا تحصى، ومن أبرز هذه النعم نعمة الصحة والعافية ولا يقتصر مفهوم الصحة على الجانب الجسدي أو العقلي فقط، بل إن الصحة النفسية لا تقل أهمية عنهما، خاصة في ظل ما يشهده الإنسان من تطورات وتغيرات مستمرة في مختلف مجالات الحياة، وما يواجهه من مشكلات وضغوط تؤثر في طبيعته وحياته اليومية.

فالإنسان يعيش في بيئة مليئة بالأزمات والمشكلات والضغوط النفسية التي تؤثر بشكل مباشر على توازنه النفسي، حيث لا يكاد يخلو فرد من التعرض لمختلف أشكال الاضطرابات

(الشايب محمد الساسي2020).

ويعد الضغط النفسي من أكثر الظواهر شيوعا في العصر الحالي، إذ يعبر عن حالة من التهديد أو الخطر الذي يواجه الفرد، كما يشير إلى الصعوبات والعوائق التي تعترض سبيله في تحقيق حاجاته سواء كانت بيولوجية أو نفسية، وتختلف شدة هذه الضغوط ومصادرها وطبيعتها من شخص لآخر تبعا لاختلاف الظروف والمواقف الحياتية التي يمر بها كل فرد.

ومن بين العوامل الشخصية المهمة في مجال علم النفس، تبرز الصلابة النفسية كمتغير حيوي له دور كبير في تحسين الأداء النفسي وتعزيز الصحة النفسية، إضافة إلى إسهامه في الحفاظ على السلوك التكيفي، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع، خاصة في أعمال العالمة الامريكية كوبازا التي اشتهرت بدراساتها في الصلابة النفسية، وسعت من خلال سلسلة من الدراسات إلى الكشف عن العوامل التي تمكن الأفراد من الحفاظ على صحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، حيث تعرف الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد بقدرته على استخدام مختلف الموارد النفسية والبيئية المتاحة له لفهم أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها بفعالية، من خلال إدراكها إدراكا واقعيا وموضوعيا، والتكيف معها بشكل إيجابي.

وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد أساسية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وهي أبعاد تجعل الفرد أكثر قدرة على تحمل المسؤولية الشخصية، واتخاذ القرارات المناسبة، ومواجهة التحديات والصعوبات التي تعترض طريقه في حياته اليومية، فالإنسان في سعيه لتحقيق إنسانيته يعيش في صراع دائم لإثبات

وجوده ومواجهة القوى التي قد تهدد هذا الوجود، وهو صراع مستمر لا يحسم بشكل نهائي.

(حميميد نعمان,2024).

وانطلاقا من أهمية هذا الموضوع في مجال علم النفس، خاصة في إطار علم النفس الإيجابي، جاءت هذه الدراسة وفق منهجية علمية محددة.

حيث تحتوي هذه الدراسة على جانبين نظري وميداني، حيث يتضمن الجانب النظري الفصول التالية:

1-الفصل الأول: ويحتوي على: إشكالية الدراسة، وتساؤلات الدراسة، وفرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، وأهمية الدراسة والمفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة وأخيرا ذكر حدود الدراسة.

2-أما الفصل الثاني: فكان عنوانه الصلابة النفسية.

أما الجانب التطبيقي فقد تكون من فصلين:

الفصل الثالث: التناول المنهجي للدراسة الميدانية بحيث تناولنا فيه: المنهج المستخدم في الدراسة، مجتمع عينة الدراسة وخصائصه، حجم عينة الدراسة الأساسية، وخصائصها، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة، وإجراءات تطبيق الدراسة الأساسية، وفي الأخير الأساليب الإحصائية.

أما في الفصل الرابع: فقد تم فيه عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات، وذلك من خلال المعالجة الإحصائية ومناقشة كل فرضية على حدى، وانتهت باستنتاج عام وببعض الاقتراحات وتوصيات وفي الأخير قائمة المراجع والملاحق.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: تقديم الدراسة واعتباراتها

1- الإشكالية:

يمثل التعليم الابتدائي لأي دولة قاعدة هرم النظام التعليمي، حيث تكمن اهميته في اعداد وتكوين افراد يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمؤسساته المختلفة وذلك للدور الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة وقيادته للمجتمع الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعدادا من كل الجوانب سواء النفسية والاجتماعية من طرف المؤسسات التربوية.

ويعتبر أستاذ التعليم الابتدائي الركن الأساسي في العملية التربوية لذلك فقد تزايد الاهتمام به ودراسة وضعه والعوامل والضغوط التي تؤثر في فاعليته إما نقص أو زيادة، وتعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث أن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات، ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة يمكن أن تعوقه في أدائه ودوره المنشود والمتوقع.

وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية والوقائية الدفاعية وتعددها وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي والاجتماعي برزت أساليب نفسية تعد من أساسيات تحقيق الصحة النفسية السليمة، لذلك فإن تحقيق الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي من أكبر متطلبات الصحة العامة، كما أنها من أساسيات الأهداف التربوية المتوخي تحقيقها من خلال برامجها التعليمية والتربوية التي تتعامل مع الشخصية الإنسانية ككل، ولا سيما شخصية الأستاذ.

ولأن مهنة التعليم مهنة شاقة ومثيرة للانفعال المؤدي الى الغضب بدرجة كبيرة والذي يؤدي في كثير من الأحيان الى مشكلات الاستاذ مع التلاميذ وأولياء الأمور وإدارة المدرسة، والاستاذ في مواجهة ذلك يحتاج إلى قوة يضبط بها انفعالاته كي لا تسيطر عليه وتقوده إلى نهاية لا تحمد عقباها، فعلى الاستاذ أن يتحصن ويتزود بمجموعة من القوى التي تساعده في مواجهة ضغوط وإحباطات الحياة وأن قمة العوامل والقوى التي تساعده في مواجهة ضغوط وإحباطات الحياة وأن قمة العوامل والقوى تقع الصلابة النفسية بما تشمله من عوامل التحدي

للالتزام والتحكم تلك القوى الخفية تساعد الإنسان كثيراً في تحمل أعباء الحياة من الضغوط.

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الأخيرة في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يضل محافظ على صحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته للضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية.

ولقد وضعت كوبازا (1978-1982) الأساس لمصطلح الصلابة النفسية، حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكاملة بالرغم من تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، فهي ترى أن الصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلزم به الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له، وتؤكد كوبازا (1982) على أن الأشخاص أكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة لضغوط العمل وأن الصلابة النفسية تعمل على تحقيق أثر الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد.

ومن هنا بدأت الحاجة الى التركيز على متغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل المقاومة أو المتغيرات النفسية والبيئة المرتبطة دائماً بالسلامة النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ويشير مفهوم الصلابة النفسية الى ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لـها، حيث تعمل الصلابة النفسية كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية السيئة.

كما تعد الصلابة النفسية ذات قيمة بحيث تجعل الأستاذ أكثر توافقا مع نفسه ومع مهنته وبيئته ويضع لنفسه أهدافا بعيدة المدى ويبذل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات وينظر الى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي وأكثر مرونة في تعاملاته وتوافقه اليومي في جميع الأصعدة النفسية والتعليمية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية.

وقد جاءت الدراسة الحالية لتصب في هذا الإطار وذلك من أجل التعرف على الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيسي:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

2 ـ تساؤلات الدراسة:

انطلاقا من الإشكالية المطروحة، تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية، تتمثل فيما يلي:

- هل يتمتع أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب بمستوى مرتفع أم منخفض من الصلابة النفسية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الأقدمية المهنية؟

3ـ فرضيات الدراسة:

في ضوء تساؤلات الدراسة، تم صياغة الفرضيات الآتية:

- يتمتع أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الأقدمية المهنية.

4ـأهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والتربوية، تتمثل فيما يلي:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب.
- الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.
- إبراز أهمية الصلابة النفسية في تحقيق التوافق النفسي والمهني لدى الأستاذ داخل الوسط المدرسي.
- المساهمة في إثراء الجانب النظري المتعلق بموضوع الصلابة النفسية في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الإيجابي.
- لفت انتباه القائمين على العملية التربوية إلى أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للأساتذة وتعزيز الصلابة النفسية لديهم من خلال برامج الدعم والإرشاد النفسي.

5ـ أهمية الدراسة:

أـ الأهمية النظرية:

- تنبع أهمية هذه الدراسة من تناولها لموضوع الصلابة النفسية الذي يعد من المواضيع الحديثة والمهمة في مجال علم النفس، خاصة ضمن توجهات علم النفس الإيجابي، لما له من دور في تعزيز الصحة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع مختلف المواقف الحياتية والمهنية.
- تكمن أهمية الدراسة كذلك في أهمية المتغير المدروس، إذ تسهم الصلابة النفسية في حماية الفرد من الاضطرابات النفسية والانفعالية، وتساعده على تحقيق التوازن النفسي والتوافق المهني والاجتماعي.

- كما تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة الفئة المستهدفة، والمتمثلة في أساتذة التعليم الابتدائي، باعتبارهم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية والتربوية، لما يؤدونه من دور مهم في تنشئة الأجيال وبناء المجتمع.
- وتزداد أهمية الدراسة بالنظر إلى خصوصية البيئة التي أجريت فيها، والمتمثلة في بلدية سبسب، باعتبارها من مناطق الظل التي تضم أربع مؤسسات تربوية وملحقة كلها تقع في مناطق ريفية، وهو ما يجعل الأساتذة يواجهون ظروفا مهنية ونفسية واجتماعية خاصة قد تؤثر في مستوى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التكيف مع متطلبات العمل التربوي.

ب- الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه القائمين على قطاع التربية إلى أهمية تعزيز الصحة النفسية للأساتذة، خاصة العاملين بالمناطق الريفية ومناطق الظل.
- كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية وتكوينية تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، بما يساعدهم على مواجهة الضغوط المهنية وتحسين مستوى التوافق النفسي والمهني لديهم.
- وقد تفتح هذه الدراسة المجال أمام دراسات مستقبلية تهتم بمتغير الصلابة النفسية وعلاقته بمتغيرات نفسية وتربوية أخرى داخل الوسط المدرسي.

6- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- **وتعرف الصلابة النفسية:** حسب Kobasa (1979) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته، وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، لكي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفعالية. وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات (الالتزام، الضبط، والتحدي)، وهذه الخصائص تقوم بدور الحماية لدرء الأخطار الصحية والنفسية، والمحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث

- **وتعرف إجرائيا بأنها:**

وهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ مرحلة التعليم الابتدائي على مقياس البعد لهذه الدراسة.

7- حدود الدراسة:

حدود الدراسة الحالية التي تمثلت فيما يلي:

أ- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة الحالية على أساتذة التعليم الابتدائي العاملين بابتدائيات بلدية سبسب بولاية غرداية، باعتبارهم الفئة المستهدفة بالدراسة، لما يواجهونه من ضغوط وتحديات مهنية داخل الوسط المدرسي، خاصة في ظل خصوصية المنطقة وطبيعة العمل التربوي بها.

ب- الحدود الزمنية:

تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي 2025-2026، وذلك في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2025 إلى منتصف شهر ماي 2026، حيث شملت هذه الفترة الجانبين النظري والميداني للدراسة، بداية من جمع المادة العلمية إلى تطبيق أداة الدراسة وتحليل النتائج وتفسيرها.

جـ- الحدود المكانية:

أجريت الدراسة على مستوى ابتدائيات بلدية سبسب الأربعة والملحقة بولاية غرداية، والتي تتميز بخصوصية اجتماعية وجغرافية، حيث تقع في مناطق ريفية ومناطق ظل، الأمر الذي قد ينعكس على الظروف المهنية والنفسية لأساتذة التعليم الابتدائي العاملين بها.

د- الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة الحالية على موضوع الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مع التركيز على الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لديهم، ودراسة الفروق تبعاً لبعض المتغيرات المتمثلة في الجنس والأقدمية المهنية.

8.الدراسات السابقة:

- الدراسات المحلية:

1. دراسة الشايب محمد الساسي وشطي حبيبة (2020)بعنوان:

''مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي دراسة على عينة من الأساتذة بمدينة ورقلة''

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة وكذا معرفة علاقة مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة بكل من الجنس والتخصص والمؤهل العلمي والأقدمية، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبعنا الخطوات الأساسية للمنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب للدراسة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية ل كوبازا" (1982) ترجمة وتعديل مخيمر (2002)، بعد التأكد من خصائصه السيكومترية، بحساب صدقه وثباته، ويتكون من ثلاثة أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي ومن ثلاثة وثلاثين (33) بند، تكون بعد الالتزام من (13) بندا، وبعد التحكم من (8) بنود، وبعد التحدي من (12) بندا، وتكونت عينة الدراسة من (99) أستاذا منهم (24) ذكورا و (75) إناثا تم اختيارهم اختيار عرضيا عن طريق الانترنت، كما تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا اعتمادا على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة 20 (spss) وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بينها وبين الصلابة النفسية.

(حميميد نعمان, 2024)

2. **دراسة حدة يوسف (2013)بعنوان:**

''الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة''

هدفت الدراسة الحالية من معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث استخدمت مقياس الصلابة النفسية من (إعداد عماد معمر)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد قواقرشلا)، حيث طبقت المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة كم 50 طالبة من الجامعة. حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طالبات الجامعة، تستخدم طالبات الجامعة استراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية،توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجه **(حبيبة شطي 2020).**

3. **دراسة كرميش عبد المالك فريد (2021) بعنوان:**

" الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الكفايات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الكفايات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (56) أستاذا للتربية البدنية واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية واستبيان جودة الكفايات المهنية أهم الاستنتاجات المتوصل إليها في الدراسة. أظهرت النتائج بان هناك علاقة ارتباطية موجبة ين عناصر الصلابة النفسية بشكل عام وجودة الكفايات المهنية لدىأساتذة التربية البدنية والرياضية. وعليه فان الصلابة النفسية تعتبر أحد أهم العوامل الأساسية والضرورية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية للتميز والنجاح في الميدان التربوي التعليمي.**(حميميد نعمان 2024)**

4. **دراسة جودة (2004) بعنوان:**

" أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى "

بلغت عينة الدراسة (100) طالب و (100) طالبة، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي وقد اعتمدت الباحثة مقياسين أحدهما لقياس مواجهة الضغوط النفسية وآخر لقياس الصحة النفسية وقد أسفرت النتائج أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة بين أفراد العينة في استخدام أساليب مواجهة الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس والصفة.**(حميميد نعمان 2024)**

الدراسات الأجنبية:

1. **دراسة جيسرون(1998) بعنوان:**

''العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا''

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوم لدى طلبة التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث العينات:

مما سبق تدوينه من طرف الدراسات السابقة ان اغلبها استخدم عينه طلاب جامعات من شتى البلدان وفي تخصصات عدة، كما استخدمت عينة من اساتذة التعليم الثانوي فلوحظ ان هذا المتغير صالح للبحث في عينة الدراسة الحالية.

(محمد السعيد عياد2022)

من حيث المنهج:

تناولت كل الدراسات السابقة متغير الصلابة النفسية بالمنهج الوصفي، منها دراسة جودة(2004)، وحدة يوسفي(2013) وجيسرون (1998)، ودراسة الشايب محمد الساسي(2010)... الخ

من حيث الهدف:

في دراسة الصلابة النفسية اتفقت الدراسات من حيث الاهداف خاصة في التعرف على مستوى الصلابة النفسية، فدراسة حدة يوسفي (2013) ذهبت الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، اما دراسة جيسرون(1998) فذهبت الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات مواجهة الضغوط، ونجد دراسة الشايب محمد الساسي (2020) اهتمت بمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى اساتذة التعليم الابتدائي، استهدفت دراسة كرميش عبد المالك (2021) الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ووجود الكفايات التدريسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، كما نجد دراسة جودة (2004) تهدف الى اساليب مواجهةاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية.

من حيث الادوات:

كما اختلفت الدراسات السابقة من حيث استخدامها لأدوات القياس المختلفة، فذكر في دراسة (الشايب محمد الساسي 2020) اعتمد مقياس الصلابة النفسية كوبازا، أما كل من الباحثين (حدة يوسفي 2013)و (جودة 2004)،(جيسرون 1998) و (كرميش عبد المالك 2021) اتفقوا في تطبيق مقياس الصلابة النفسية، عدا دراسة

كرميش عبد المالك أضاف في دراسته استبيان جودة الكفاءات المهنية. الدراسات العليا حيث استخدمت الأدوات مقياس الصلابة النفسية مقياس مهارات المواجهة مقياس الضغوط النفسية، وطبقت المنهج وصفي ، وتكونت عينة الدراسة على 101 طالب، وتوصلت النتائج هده الدراسة إلى أن الطلبة مرتفعي الصلابة كانو يستخدمون مهارات مواجهة أكثر من منحفضي الصلابة وكما توصلت إلى أن هناك علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الأقل صلابة

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد

1) مفهوم الصلابة النفسية.
2) المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية.
3) أبعاد الصلابة النفسية.
4) خصائص الصلابة النفسية.
5) أهمية الصلابة النفسية.
6) النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
7) الأدوار

خلاصة

تمهيد

تعد الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد في مجال علم النفس، خاصة في إطار علم النفس الإيجابي، لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على مواجهة مختلف الضغوط والأزمات الحياتية والتكيف معها بصورة إيجابية، فالإنسان في حياته اليومية يتعرض للعديد من المواقف الصعبة والتحديات النفسية والاجتماعية والمهنية التي قد تؤثر في توازنه النفسي، الأمر الذي يجعل امتلاك قدر مناسب من الصلابة النفسية عاملا أساسيا للحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وتبرز أهمية الصلابة النفسية بشكل أكبر لدى الأفراد الذين تفرض عليهم طبيعة عملهم مواجهة ضغوط مستمرة، ومن بينهم أساتذة التعليم بصفة عامة والابتدائي بصفة خاصة، باعتبارهم من أكثر الفئات تعرضا للأعباء المهنية والانفعالية الناتجة عن متطلبات العملية التعليمية والتربوية، وما يرافقها من مسؤوليات تربوية واجتماعية، فالصلابة النفسية تمكن الفرد من التعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة، وتساعده على التحكم في انفعالاته والتكيف مع مختلف الظروف والمتغيرات.

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة هذا المفهوم ومحاولة تفسيره، حيث ارتبطت الصلابة النفسية بعدة متغيرات نفسية كالصحة النفسية، والضغوط النفسية، والتوافق النفسي، والقدرة على حل المشكلات، كما اعتبرت من العوامل الوقائية التي تحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية.

وانطلاقا من أهمية هذا الموضوع، يهدف هذا الفصل إلى التطرق إلى مفهوم الصلابة النفسية، وخصائصها، وأبعادها، وأهميتها، بالإضافة إلى عرض مختلف النظريات المفسرة لها، قصد الإحاطة بالجوانب النظرية المرتبطة بهذا المتغير النفسي المهم.

1-تعريف الصلابة النفسية:

عرفت الصلابة النفسية على أنها هي عبارة عن خصال الشخصية متكاملة لها علاقة بالطبيعة النفسية والاجتماعية من خلال استراتيجيات مركزة على المشكلة مقارنة بنظرائهم الأقل صلابة.

(أبو بكر،2000،ص93)

تعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدراته على استغلال كل المصادر النفسية البيئية المتاحة، كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرفا أو مشوها ويعمل على تفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاث أبعاد وهي: الالتزام والتحكم، والتحدي.

كما يعرفها **(مخير 1997)** بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من آثار أحداث الحياة الضاغطة.

ويؤكد **(محمد 2000)** بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تتضمن كل من الالتزام والتحكم والتحدي، وهده الخصال تصبح مهمة في التصدي للمواقف الصعبة والشاقة.

ويضيف كوزي بأنها متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوط والإحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق أهدافه التي يسعى لها.

(محمد القضاة، 2017، ص34)

أما **"طه" (2009)** فعرفها بأنها قوة الإرادة أو العزيمة المتمكنة في الإصرار والمواصلة الكفاح والمثابرة والثبات الفرد وقوته وصلابته في مواجهة الشدائد والضغوط، فلا ينهار تحت وطئتها أو يضعف أو يستكين لها، وإصرار الفرج على موقفه هذا، وقوة بنا الفرد النفسي، وسلامته النفسية وتكامل شخصيته بحيث يؤدي ذلك إلى صعوبة إصابته بالاضطراب النفسي.
(العنزي،2018، ص205)

أما **كوبازا(1979)** عرفتها بأنها مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وهي تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي.

(نويجم وحفظ الله،2023، ص657)

بينما عرفها (البهاص،2002) بأنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التب تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط.

(العنزي،2018، ص205)

في حين عرفها **مخيمر** (1996) بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن مايطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر كونه تهديدا أو إعاقة له.

(لازم كماش،2017، ص351)

أما**البيرقدار(2011)** فعرفهاعبى أنها قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية والتي تساعده على حل المشكلات التي سببها هذه الضغوط.

كما عرفها كل **من مكي وحسن (2011)** بأنها امتلاك الفرد درجة جيدة من الضبط الداخلي

والالتزام المشروع للتعامل بفعالية مع الآخرين إزاء المواقف الانفعالية الصعبة والأزمات الطارئة وعلى الإنسان مواجهتها بكل قوة وتحملها بشكل أفضل.
(النوايسه،2020، ص167)

1- المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية:

- 1_التكيف: ان الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية بدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر.
- 2_المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي يمكن الانسان من التكيف الايجابي مع المواقف الحياة المختلفة سواء كان هدا التكيف بالتوسط او القابلية للتغير او الاحد بأيسر الحلول. **(شابي ونواوية،2018، ص10)**

- 3_قوة الانا: هي الركيزة الاساسية للصحة النفسية، وتثير قوة الانا الى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الجلو من العصابية والاحساس الايجابي بالكفاية والرضا، وقوة الانا هي القطب المقابل العصابية، حيث يرى الكثير من العلماء ان هناك متصلا يقع في أحد اطرافه قوة الانا حيث يقع في الطرف الاخر قطب العصابي
- 4_فاعلية الذات: يقصد بها التوقع الفعلي للفرد بقدرته على التنفيذ، واداء المهمات والقيام بالسلوك الملائم والمناسب، الذي من شانه ان يحقق نتائج محمودة، تفيد صحته، وتزيد من ثقته وقدراته على المواجهة التحديات التي قد يوجهها في حياته اليومية

لقد فسر بأندورا بين معنيين الفاعلية:

- الفاعلية الذاتية المتوقعة: تعني شعور الفرد بقدراته او عجزه عن القيام بسلوك معين او انجاز ما يضمن الشعور بالقدرة على التحكم
- الفاعلية الذاتية المرجعية: اعتقاد الفرديان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله الى النتائج التي يتمناها وتعرف على انها مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، وكذلك التعامل مع الموقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب

- 5_ المناعة النفسية: هي القدرة على التمتع بأكبر قدر ممكن من المرونة والتكيف مع الظروف الاجتماعية وهي انواع

- المناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الانسان من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الازمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويته وهذا يجعل تعرض الانسان للإحباط والعوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه
- مناعة نفسية مكتسبة صناعية : هي تشبه المناعة الجسمية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض ، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة وتمسى مناعة مكتسبة فاعلية وكذلك المناعة النفسية

المكتسبة صناعيا ويكتسبها الانسان من تعرضه لموقف مثير للقلق و التوتر و الغضب المحتملة ، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته و افكاره و مشاعره و تعويده على طرد وساوس القلق و الجزع 2_6-الرجوعية النفسية او الجلد : وتعرف على انها مقاومة الفرد او الجماعة لعوامل وجودية صعبة ، بالتالي القدرة على العيش و النمو رغم الظروف الغير ملائمة او الكارثية.

(عبد السلام،2023، ص131)

2- أبعاد الصلابة النفسية:

أشارت الدراسات النفسية إلى أن الصلابة النفسية تنتظم في أبعاد ثلاثة هي الالتزام، التحكم، والتحدي نشير إليها على النحو التالي:

الالتزام:ويقصد به مدى إجبار الفرد لنفسه على الوفاء الإيجابي تجاه الآخرين وأهدافه وقيمة آدائه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة تحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد وتبني عدد من القيم والأهداف وملتزم تجاهها ويتعامل مع الآخرين في ضوئها.

(العنزي،2018،ص208)

من مظاهر الالتزام فهناك الالتزام تجاه الذات، والالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، الالتزام الديني والقانوني.

- **التحدي:**تعرف كوبازا ومادي التحدي بأنه اعتقاد الفرد في قدرته على المقاومة والمثابرة وأن التغيير موجود أثر من الثبات في أحداث الحياة كما أنه أمر طبيعي أكثر من كونه شيئا يثير الشعور بالتهديد.

(عبد السلام،2023، ص131)

- **التحكم:**ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث: ويتحمل المسؤولية والشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم في القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل متعددة، التحكم المعرفي أي: القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة والقدرة على المواجهة الفعالية، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإتجاز، والتحكم يتضمن صورا رئيسية مثل:
  - ✓ القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
  - ✓ التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية في التحكم

- ✓ التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة في التعامل مع المواقف بصورة علنية
- ✓ التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته.

(رجب،2025، ص144)

3- خصائص الصلابة النفسية:

حصر تايلور خصائص الصلابة النفسية فيمايلي:

* الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات

* الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تمون بمثابة فرص للبناء والتطير والنماء.

* الاعتقاد والايمان بالسيطرة وبأن الفرد هو سبب الحدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

ويمكن أن نميز بين الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة:

- **خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:**

توصلت **كوبازا**من خلال دراستها (1997.182.1985) إلى أن الافراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية:

- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكونويرتبطون بها.
- وجودالالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.
- المثابرة وبذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- الميل للقيادة
- القدرة على الإنجاز والإبداع.
- القدرة على الصمود والمقاومة.
- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة
- . الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي و التحكم في الانفعالات.
- القدرة على تحقيق الذات.

- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية
- .الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- الاهتمام بالبيئة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها
- توقع المشكلات والاستعداد لها
- القدرة على التجديد والارتقاء.
- الشعور بالرضا عن الذات.
- اعتبار ان الحياة الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديدا لهم.

(حراث و جخراب ،2018، ص218)

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- دوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر قدرة واقتدار ويميلون دائما للسيطرة والقيادة.
- أكثر دافعية وإنجاز.
- كدلك هم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من الشعور بالغربة، ويشعرون على أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتعبير على أنه تحدي بدلا من أن يشعرهم على أنه تهديد، كما يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويهم لأحداث الحياة الضاغطة لممارسة اتخاد القرار.

(الطبيبي وزنبو،2021، ص26)

- **خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:**

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواهة الأحداث الضاغطة المتغيرة وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلاتهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الآثار السيئة للأحداث الضاغطة.

(معمري،2022،ص684)

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بمايلي:

- عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة والتوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.

- سرعة الغضب والحزن ويميل إلى الاكتئاب والقلق.
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- عدم القدرة على تحمل الذات.
- عدم القدرة على الصبر.
- وعدم تحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة والتوازن.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- سرعة الغضب والحزن يميل إلى الاكتئاب والقلق
- ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة
- عدم القدرة على تحمل الذات

(حراث وجخراب ،2018، ص218)

4- أهمية الصلابة النفسية:

لقد حضيةالصلابة النفسية باهتمام الكثير من الباحثين مثل سوزانكوبازا وإريكسون مؤكدين

أهمية هذه السمة على أنها متغير أساسيفي شخصية الفرد، كما أنها تقي من أثار الضغوط النفسية وتجعلهيواجه أحداث الحياة بفعالية فتعزز الصحة النفسية والجسمية . حيث قدمت "كوبازا" 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 .
- إنها تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وتساعد على الانتقال من حال إلى حال .
- تؤثر على اسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الاصابة بالأمراض الجسمية.
- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- تقي الإنسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة.
- تجعل الفرد أكثر مرونة وتفائلوقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.
- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

(حامد وداروي،2023،ص16)

5- نظريات الصلابة النفسية:

توجد العديد من الاتجاهات التي فسرت الصلابة النفسية باختلاف مجالاتها وتخصصات علمائها الا انه وبعد البحث المكثف وجدنا ان اغلب البحوث القديمة والحديثة ركزت على هذه الثلاث نظريات والتي تعتبر اكثرها اهمية في تفسير الصلابة النفسية.

❖ نظرية كوبازا(1983):

أكدت فيها على أهمية تحديد الهدف لحياة الفرد أو معنى لحياته الصعبة كذلك اعتماد الفرد على قدرته مستثمرا في ذلك إمكاناته الشخصية والاجتماعية بفاعلية، وتعتمد كوبازا في نظرتها للصلابة النفسية على افتراض أن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا. بل إنه حتما لابد من لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهده الاحداث ومن أبرز هده المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

- نموذج لازورس فقد حدد مبادئ نظرية كوبازا 1983 ومدى ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل وهي البنية الداخلية للفرد، والأسلوب الادراكي المعرفي والشعور بالتهديد والإحباط.

(عبد الرحيم النوايسه،2020، ص169)

❖ نظريةفنك::

لقد ظهرت هذه النظرية حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات كأحدث النماذج المطورة التي قدمها فنك (1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية كالإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة قوامها (167) جندياً، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة كالإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترًة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترً ة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استرًاتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعدم التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استرًاتيجية حل المشكلات للتعايش .

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل، يتضح أن الصلابة النفسية تعد من المفاهيم الأساسية في مجال علم النفس، خاصة في إطار علم النفس الإيجابي، لما لها من دور مهم في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات الحياتية والتكيف معها بطريقة إيجابية وفعالة. فالصلابة النفسية لا تعبر فقط عن قدرة الفرد على

التحمل والصمود، بل تمثل منظومة متكاملة من السمات والخصائص النفسية التي تمكنه من التحكم في المواقف الضاغطة والتعامل معها بمرونة واتزان نفسي.

وقد تبين من خلال عرض التعريفات المختلفة أن الباحثين اتفقوا على اعتبار الصلابة النفسية عاملاً وقائياً يحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، رغم اختلافهم في طريقة تناول هذا المفهوم وتفسيره. كما اتضح أن الصلابة النفسية ترتبط بعدة مفاهيم نفسية أخرى، مثل التكيف، والمرونة النفسية، وقوة الأنا، وفاعلية الذات، والمناعة النفسية، وهي مفاهيم تتداخل فيما بينها لتشكل قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي والمهني.

كما تم التطرق إلى الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية والمتمثلة في الالتزام، والتحكم، والتحدي، والتي تعد جوهر هذا المفهوم حسب ما جاءت به نظرية كوبازا، حيث تسهم هذه الأبعاد في تعزيز قدرة الفرد على تحمل المسؤولية، والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة، والنظر إلى التغيرات والتحديات باعتبارها فرصاً للنمو والتطور أكثر من كونها مصادر للتهديد أو الفشل.

وأبرز الفصل كذلك مجموعة من الخصائص التي تميز الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، من بينها القدرة على الصمود، والتحكم في الانفعالات، وتحمل المسؤولية، والتفاؤل، والقدرة على مواجهة الضغوط بفعالية، في مقابل خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة الذين يتصفون بالضعف في مواجهة الضغوط، وسرعة الانفعال، والهروب من المشكلات، وضعف القدرة على التكيف.

كما تم التطرق إلى أهمية الصلابة النفسية في حياة الفرد، حيث تبين أنها تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية، والتقليل من الآثار السلبية للضغوط النفسية، إضافة إلى دورها في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني. فالصلابة النفسية تساعد الفرد على تبني أساليب مواجهة إيجابية، وتمنحه القدرة على الاستمرار والتكيف في مختلف الظروف الحياتية.

وفي الأخير، تم عرض أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية، وعلى رأسها نظرية كوبازا التي أكدت أن الصلابة النفسية تمثل مورداً نفسياً مهماً يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها، إلى جانب نظرية فنك التي ربطت الصلابة النفسية بالإدراك المعرفي وأساليب التعايش مع المواقف الضاغطة، وهو ما يبرز أهمية هذا المتغير النفسي في فهم سلوك الفرد وقدرته على التكيف مع البيئة المحيطة.

وعليه، فإن الصلابة النفسية تعد من المتغيرات المهمة التي ينبغي الاهتمام بها لدى أساتذة التعليم الابتدائي، خاصة في ظل ما يواجهونه من ضغوط مهنية وتربوية داخل الوسط المدرسي، الأمر الذي يجعل دراستها ضرورة لفهم طبيعة التوافق النفسي لديهم ومدى قدرتهم على مواجهة مختلف التحديات المهنية والاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- المنهج المستخدم في الدراسة.

2-مجتمع الدراسة وحجم العينة.

- مجتمع الدراسة وخصائصه

- حجم عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

- خصائص الدراسة الأساسية

3- الدراسة الاستطلاعية

4-أدوات الدراسة

- استبيان

5- الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

6- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

7– الأساليب الإحصائية

الجانب الذي يتم من خلاله الانتقال من الإطار النظري إلى الواقع الميداني قصد التحقق من صحة الفرضيات والإجابة عن تساؤلات الدراسة بطريقة علمية ومنهجية دقيقة.

فالجانب المنهجي يمثل الأساس الذي تقوم عليه الدراسة الميدانية، إذ يساعد الباحث على تنظيم خطوات البحث بصورة علمية تسمح بجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها بشكل موضوعي، بما يضمن الوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها في تفسير الظاهرة المدروسة. كما أن اختيار المنهج المناسب وأدوات البحث الملائمة يعد من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى نتائج ذات مصداقية علمية.

وانطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة الحالية، والمتمثل في الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأنسب لمثل هذه الدراسات النفسية والتربوية، كونه يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع وتحليلها والكشف عن العلاقات والفروق بين متغيراتها.

كما يتناول هذا الفصل مختلف الإجراءات المنهجية التي اعتمدت في الدراسة الميدانية، من خلال عرض المنهج المستخدم، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها، وخصائص العينة، إضافة إلى أدوات جمع البيانات المستخدمة، وكيفية التأكد من صدقها وثباتها، ثم عرض إجراءات تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات ومعالجتها باستخدام البرامج الإحصائية المناسبة، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تسهم في فهم مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

1) منهج الدراسة:

تعريف المنهج الوصفي: "هو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث"

اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يهدف الى وصف الظواهر من خلال جمع المعلومات، وذلك لمعرفة مدى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ابتدائيات بلدية سبسب.

2 ـ مجتمع الدراسة

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد أو العناصر التي تشترك في خصائص معينة تمثل موضوع البحث، والتي نسعى من خلالها إلى تعميم نتائج الدراسة عليها، ويتمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع أساتذة التعليم الابتدائي العاملين بابتدائيات بلدية سبسب بولاية غرداية، بمختلف المؤسسات التربوية التابعة لها، والذين يمارسون مهامهم التعليمية خلال الموسم الدراسي 2025-2026.

وقد تم اختيار هذه الفئة نظرا لما تتحمله من أعباء ومسؤوليات مهنية وتربوية، إضافة إلى طبيعة البيئة التعليمية والاجتماعية التي يعملون فيها، خاصة وأن هذه المؤسسات تقع في مناطق ريفية ومناطق ظل، الأمر الذي قد ينعكس على مستوى الصلابة النفسية لديهم.

3 ـ حدود الدراسة

تتحدد الدراسة الحالية بمجموعة من الحدود التي تتمثل فيما يلي:

أ- الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الحالية على مستوى كل ابتدائيات بلدية سبسب بولاية غرداية، والتي تضم أربع مؤسسات وملحقة واقعة في مناطق ريفية ومناطق ظل، وقد شملت الدراسة المؤسسات التعليمية الآتية:

- ابتدائية حوتية المبروك وملحقة الجديد (14 أستاذا).
- ابتدائية لعور بوحفص (09 أساتذة).
- ابتدائية بن خليفة عبد الرحمان (07 أساتذة).
- المجمع المدرسي الحريث (06 أساتذة).

وبذلك بلغ العدد الإجمالي لأساتذة التعليم الابتدائي محل الدراسة (36) أستاذا وأستاذة.

ب- الحدود الزمانية:

تتحدد الفترة الزمنية للدراسة الحالية بالمدة التي استغرقها الجانب التطبيقي، وقد مرت الدراسة بمرحلتين أساسيتين:

- **مرحلة الحصر الإداري:**

تمت خلال الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2025 إلى شهر فيفري 2026، حيث تم خلالها التنسيق مع مديرية التربية للولاية والمؤسسات التربوية، وتحديد مجتمع الدراسة، والحصول على القوائم الرسمية للأساتذة.

- **مرحلة التطبيق الميداني:**

تمت خلال الفترة الممتدة من شهر مارس إلى منتصف شهر ماي 2026، حيث تم خلالها توزيع أداة الدراسة على أفراد المجتمع الأصلي، ثم استرجاع الاستبيانات بعد الإجابة عنها ومعالجتها إحصائياً.

ج- الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة الحالية على موضوع الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مع التركيز على الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لديهم، ودراسة الفروق تبعا لبعض المتغيرات، والمتمثلة في الجنس والأقدمية المهنية.

4 ـ عينة الدراسة

تعد العينة جزءا من مجتمع الدراسة يتم اختيارها وفق أسس علمية بهدف تمثيل المجتمع الأصلي والوصول إلى نتائج يمكن تعميمها. ونظرا لصغر حجم مجتمع الدراسة الحالي، فقد تم الاعتماد على أسلوب الحصر الشامل، والذي يقوم على دراسة جميع أفراد المجتمع الأصلي دون استثناء، وذلك بهدف الحصول على بيانات أكثر دقة وموضوعية.

وبناء على ذلك، لم يتم اختيار عينة جزئية ممثلة للمجتمع، بل شملت الدراسة جميع أساتذة التعليم الابتدائي العاملين بابتدائيات بلدية سبسب بولاية غرداية، والبالغ عددهم الإجمالي (36) أستاذا وأستاذة، ممن تنطبق عليهم شروط الدراسة خلال الموسم الدراسي 2025-2026.

ويعد اعتماد أسلوب الحصر الشامل مناسبا لطبيعة الدراسة الحالية، لأنه يسمح بالإحاطة بجميع أفراد المجتمع محل الدراسة، مما يزيد من دقة النتائج ويعزز من مصداقيتها العلمية.

الجدول 01 رقم يوضح عينة الدراسة

المؤسسة	الأساتذة ذكور	الأساتذة اناث	المجموع
ابتدائية حوتية المبروك وملحقة الجديد	05	09	14
ابتدائية لعور بوحفص	02	07	09
ابتدائية بن خليفة عبد الرحمان	01	06	07
المجمع المدرسي الحريث	00	05	06
المجموع	08	28	36

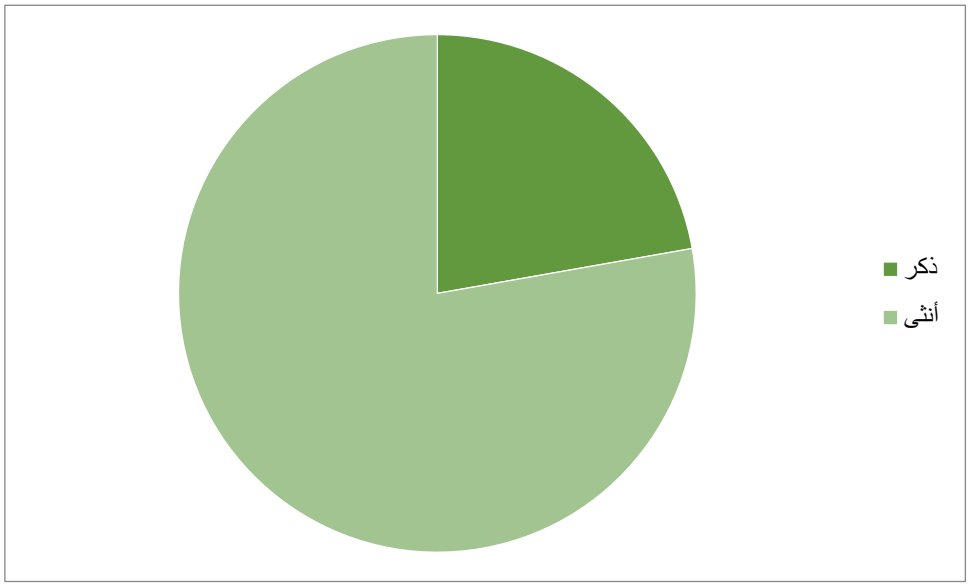
- **خصائص العينة:**

1.تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الجنس:

جدول رقم 2 يوضح تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	8	22,22
أنثى	28	77,78
المجموع	36	100,0

الشكل(1): دائرة نسبية توضح نسب الاساتذة الذكور والإناث



يظهر الجدول السابق توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغير الجنس؛ حيث احتلت فئة "الإناث" المرتبة الأولى بأغلبية ساحقة بلغت (28) أنثى وبنسبة مئوية قُدّرت بـ (77.78%) من المجموع الكلي، في حين جاءت فئة "الذكور" في المرتبة الثانية والأخيرة بتكرار بلغ (8) ذكور فقط، وبنسبة مئوية بلغت(22.22%). وتوضح هذه النتيجة الهيمنة الواضحة للعنصر النسوي داخل مجتمع الدراسة مقارنة بالرجال.

2. تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الأقدمية:

جدول رقم 3 يوضح تقسيم مجتمع الدراسة بحسب الأقدمية

الأقدمية	التكرار	النسبة %
الفئة الأولى	17	47,22
الفئة الثانية	19	52,78
المجموع	36	100,0

تبين من خلال معطيات الجدول السابق أن أفراد مجتمع الدراسة يتوزعون بحسب متغير الأقدمية المهنية إلى فئتين؛ حيث احتلت "الفئة الثانية" المرتبة الأولى بأعلى تكرار بلغ (19) فرداً وبنسبة مئوية قُدّرت بـ (52.78%) من المجموع الكلي.

في حين جاءت الفئة الأولى في المرتبة الثانية والأخيرة بتكرار بلغ (17) فردا، وبنسبة مئوية قدرت بـ.(47.22%) وتشير هذه النتائج إلى وجود تقارب واضح في النسب بين

الفئتين داخل مجتمع الدراسة، مما يعكس نوعا من التوازن في توزيع أفراد العينة من حيث الأقدمية المهنية، بين الأساتذة الأقل خبرة والأساتذة الأكثر خبرة في الميدان التربوي.

3أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والتحقق من صحة فرضياتها، تم الاعتماد على الاستبيان باعتباره الأداة الأساسية لجمع البيانات من أفراد العينة، وذلك لما يتميز به من سهولة التطبيق وإمكانية الحصول على معلومات دقيقة مرتبطة بموضوع الدراسة.

وقد تم استخدام استبيان الصلابة النفسية الذي أعدته الباحثة حبيبة شطي خلال الموسم الجامعي (2020-2019)، والذي قامت فيه بتعديل استبيان الصلابة النفسية الأصلي للعالمة الأمريكية كوبازا(Kobasa) ، حيث كان الاستبيان في صورته الأصلية يتكون من (47) بندا، قبل أن يتم تعديله ليتلاءم مع طبيعة البيئة الدراسية والثقافية للمجتمع محل الدراسة.

ويهدف هذا الاستبيان إلى قياس مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، من خلال التعرف على كيفية تعاملهم مع الضغوط النفسية والمواقف الحياتية المختلفة، ومدى قدرتهم على التكيف ومواجهة التحديات بصورة إيجابية.

كما تم تصميم فقرات الاستبيان بالاعتماد على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الصلابة النفسية، مع مراعاة وضوح العبارات وملاءمتها لأفراد عينة الدراسة.

وقد انقسم الاستبيان في صورته النهائية إلى قسمين رئيسيين على النحو التالي:

أولا: البيانات الشخصية (الديموغرافية): وتضمن هذا القسم معلومات أولية متمثلة في: (الجنس، عدد سنوات الأقدمية، والتخصص: "علمي، أدبي").

ثانيا: عبارات المقياس: اشتمل هذا القسم على (33) عبارة تقيس طبيعة تعامل الفرد مع الضغوط والتحديات الحياتية، ومدى صموده ومبادراته في مواجهتها.

2) الخصائص السيكو مترية:

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

للتحقق من قدرة أداة الدراسة على التمييز بين المجموعات، تم الاعتماد على الصدق التمييزي من خلال حساب الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وباستخدام اختبار "ت" (T-Test) للمجموعات المستقلة، تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم4: يوضح نتائج الصدق التمييزي لأداة الدراسة

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة T	الدلالة الإحصائية
العليا	12	85,0000	2,17423	34	9,612	0.000 دال
الدنيا	12	71,8333	4,21757			

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (9.612) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.000)، مما يدل على وجود فروق جوهرية وواضحة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لصالح المجموعة العليا. وهذا يؤكد أن أداة الدراسة تتمتع بقدرة تمييزية عالية وصادقة تماماً للتطبيق.

معامل الفا كرونباخ لثبات الأداة:

الجدول رقم5: يوضح نتائج الثبات ألف كرونباخ لأداة الدراسة

الأداة	عدد العينة	قيمة كرونباخ	مستوى الدلالة
الاستبيان	33	0.708	0.05

تشير النتائج إلى أن معامل ألفا كرونباخ للأداة قد بلغ (0.708)، وهي قيمة ثبات ممتازة ومقبولة جداً (فوق 0.70)، مما يعطي الأمان العلمي للباحثة لتطبيق الأداة والاعتماد على نتائجها.

3) إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

مر تطبيق الدراسة الحالية في جانبها الميداني بمجموعة من الخطوات المنهجية المتسلسلة، والتي تمثلت فيما يلي:

- تحديد مجتمع الدراسة وضبط القوائم (الحصر الإداري): تم التواصل مع الجهات الإدارية المعنية في المؤسسة المستهدفة للحصول على القوائم الرسمية

وحصر جميع الأفراد الذين تنطبق عليهم الشروط، حيث تم تحديد المجتمع كليا بـ (36) فردا.

- الدراسة الاستكشافية وحساب الخصائص السيكو مترية: تم تطبيق الأداة بهدف التحقق من صلاحيتها؛ حيث جرى حساب الصدق التمييزي من خلال المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا، وحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للتأكد من اتساق العبارات، كما تم إجراء اختبار شابيرو-ويلك للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات.
- التطبيق الميداني الأساسي (جمع البيانات): تم توزيع استمارات المقياس بأسلوب المقابلة المباشرة والتسليم اليدوي على كافة أفراد مجتمع الدراسة (36 فردا) دون استثناء، مع تقديم الشروحات اللازمة لضمان الإجابة الموضوعية والدقيقة.
- متابعة واسترجاع الاستمارات: قامت الباحثة بمتابعة عملية جمع الاستمارات ميدانيا للتأكد من استردادها كاملة، حيث تم استرجاع الاستمارات وفرزها لاستبعاد الإجابات الناقصة قبل مرحلة التفريغ.

- تفريغ البيانات والمعالجة الإحصائية: في الخطوة الأخيرة، تم ترميز الإجابات وإدخال البيانات في الحاسب الآلي لمعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) عبر تطبيق اختبار "ت" (T-Test) لدراسة الفروق، تمهيداً لعرض النتائج وتفسيرها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل معالجة البيانات الميدانية الخاصة بمجتمع الدراسة قمنا بتطبيق الأساليب التالية:

- النسب المئوية والتكرارات: تُستخدم لوصف وتبويب الخصائص الديموغرافية لأفراد مجتمع الدراسة (الجنس، الأقدمية، التخصص).

- المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم مقاييس النزعة المركزية، واستُخدم لتحديد المستويات العامة لدرجات المبحوثين على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده.

- الانحراف المعياري: يُستخدم لمعرفة مدى انسجام وتشتت درجات الأفراد حول متوسطها الحسابي.

- اختبار شابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk): طُبّق للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات وخضوعها للتوزيع الطبيعي، وهو ما برر استخدام الإحصاء المعلمي.

- اختبار "ت" (T-test) لعينتين مستقلتين: استُخدم في حساب الصدق التمييزي للمقياس (المقارنة الطرفية بين المجموعتين العليا والدنيا)، وكذا لدراسة الفروق في الصلابة النفسية المتأثرة بالمتغيرات الثنائية (الجنس، الأقدمية، والتخصص).

- معامل ألفا كرونباخ: استخدم للتأكد من ثبات واتساق عبارات مقياس الصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة الحالية، حيث تم التطرق إلى المنهج المستخدم باعتباره الأنسب لطبيعة الدراسة وأهدافها، كما تم تحديد مجتمع الدراسة وعينتها، مع عرض خصائص أفرادها. كذلك تم تقديم أداة الدراسة المتمثلة في استبيان الصلابة النفسية، إضافة إلى توضيح الخصائص السيكومترية للأداة من صدق وثبات، والإجراءات المتبعة في تطبيق الدراسة الميدانية.
كما تم عرض مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي المناسب، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تساعد على الإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.
ويشكل هذا الفصل الجانب التطبيقي الذي اعتمدت عليه الدراسة في جمع البيانات وتحليلها، تمهيداً لعرض النتائج ومناقشتها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام والمقترحات

تمهيد

بعد الانتهاء من الجانب النظري والإجراءات الميدانية للدراسة، وجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث، يأتي هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة، وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحليلها.

ويهدف هذا الفصل إلى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، بالإضافة إلى التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الدراسة، من خلال تحليل استجابات أفراد العينة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

كما يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج المتوصل إليها وربطها بالجوانب النظرية والتطبيقية، وصولاً إلى استخلاص أهم الاستنتاجات، واقتراح مجموعة من التوصيات والمقترحات التي يمكن أن تسهم في إثراء هذا المجال وفتح آفاق لدراسات مستقبلية.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

" يتمتع أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية "

الجدول رقم (6): يوضح مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة

	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الصلابة النفسية	10	27,77	78,86	6,20

المجموع	**36**	**100**		

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن متوسط درجات الصلابة النفسية بلغ 78.86 بانحراف معياري قدره 6.20، مما يشير إلى تقارب إجابات أفراد العينة، كما بلغت نسبة الأفراد محل الدراسة 27.77% بتكرار قدره 10 أفراد من أصل 36 مفردة، وعليه يمكن القول إن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

ويفسر هذا المستوى المرتفع من الصلابة النفسية بعدة عوامل، من أبرزها طبيعة المهنة التعليمية التي تتطلب قدرا كبيرا من الصبر والمرونة وضبط الانفعالات، إضافة إلى الخبرة المهنية المكتسبة لدى بعض الأساتذة، والتي تساعدهم على تطوير استراتيجيات فعالة في التعامل مع الضغوط، كما أن طبيعة البيئة المدرسية في بلدية سبسب، رغم كون بعض مؤسساتها تقع في مناطق ريفية ومناطق ظل، قد أسهمت في تعزيز روح التحدي والصمود لدى الأساتذة، مما انعكس إيجابا على مستوى صلابتهم النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية كوبازا (Kobasa) التي ترى أن الصلابة النفسية تتكون من الالتزام والتحكم والتحدي، حيث يبدو أن أساتذة العينة يمتلكون قدرا جيدا من هذه الأبعاد، مما يجعلهم أكثر قدرة على تحويل المواقف الضاغطة إلى فرص للتكيف والنمو المهني.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة، حيث جاءت متماشية مع دراسة **حدة يوسف (2013)** التي توصلت إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة كان مرتفعا، كما أكدت وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وهو ما يدعم فكرة أن الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة يميلون إلى استخدام أساليب تكيف إيجابية.

كما تتفق مع دراسة **الشايب محمد الساسي وشطي حبيبة (2020)** التي توصلت إلى مستوى معتبر من الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مما يعزز نتائج الدراسة الحالية ويؤكد أن هذه الفئة المهنية تتمتع عموما بدرجة جيدة من القدرة على مواجهة الضغوط.

وتتفق كذلك مع دراسة **كرميش عبد المالك (2021)** التي أبرزت وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والكفايات التدريسية لدى أساتذة التربية البدنية، حيث تشير النتائج إلى أن الصلابة النفسية تعد عاملا مهما في تحسين الأداء المهني والتربوي.

كما تدعمها دراسة **جودة (2004)** التي بينت أن الأفراد يستخدمون أساليب فعالة في مواجهة الضغوط، مع وجود علاقة إيجابية بين أساليب المواجهة والصحة النفسية، وهو ما يتماشى مع فكرة أن الصلابة النفسية ترتبط بالتكيف الإيجابي والصحة النفسية الجيدة.

وفي المقابل، تختلف هذه النتائج جزئيا مع بعض الدراسات التي أشارت إلى ضعف أو تباين في مستوى الصلابة النفسية أو ارتباطها بمتغيرات أخرى بشكل غير دال، وهو ما قد يعود إلى اختلاف طبيعة العينات أو البيئة الاجتماعية والمهنية التي أجريت فيها تلك الدراسات، إضافة إلى اختلاف الأدوات والمنهجيات المستخدمة.

خلاصة تفسير الفرضية

وعموما، يمكن القول إن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب يعكس قدرة هذه الفئة على التكيف مع الضغوط المهنية والاجتماعية، ويؤكد أهمية هذا المتغير النفسي كعامل وقائي يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوافق المهني داخل الوسط التربوي.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الجنس "

الجدول رقم (7): يوضح الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	القيمة t	الدلالة الإحصائية
ذكور	8	77.8750	7.05969	34	0.504	0.617
إناث	28	79.1429	6.05355			

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)، يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور في الصلابة النفسية بلغ (77.87) بانحراف معياري قدره

(7.05)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (79.14) بانحراف معياري قدره (6.05)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.504) عند مستوى دلالة إحصائية قدره (0.617)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس.
وعليه، فإن الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس لم تتحقق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أساتذة التعليم الابتدائي، سواء كانوا ذكورا أو إناثا، يعيشون تقريبا نفس الظروف المهنية والتربوية، ويواجهون نفس الضغوط المرتبطة بالعملية التعليمية، خاصة في البيئة الريفية التي تنتمي إليها أغلب ابتدائيات بلدية سبسب، فطبيعة العمل التربوي تفرض على الجميع التكيف مع مختلف المواقف الضاغطة، كالالتزام بالبرامج التعليمية، وضبط القسم، والتعامل مع التلاميذ وأوليائهم، وهو ما يؤدي إلى تقارب مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية لا ترتبط بالاختلافات البيولوجية بقدر ما ترتبط بالخبرات الحياتية وأساليب مواجهة الضغوط والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة. فكل من الذكور والإناث قد يطورون مستوى متقارباً من الصلابة النفسية نتيجة تعرضهم لنفس الخبرات المهنية والاجتماعية داخل الوسط المدرسي.

إضافة إلى ذلك، فإن طبيعة المجتمع الجزائري في السنوات الأخيرة أصبحت تمنح أهمية متقاربة لدور الرجل والمرأة في المجال المهني، خاصة في قطاع التربية والتعليم، مما ساهم في تقارب مستوى الالتزام المهني والشعور بالمسؤولية بين الجنسين، وهو ما ينعكس بدوره على مستوى الصلابة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية كوبازا التي ترى أن الصلابة النفسية تتشكل من أبعاد الالتزام والتحكم والتحدي، وهي أبعاد يمكن أن تتوفر لدى الفرد بغض النظر عن جنسه، ما دام يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها بصورة إيجابية.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشايب محمد الساسي وشطي حبيبة (2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة

النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس، حيث أكدت الدراسة أن طبيعة الظروف المهنية المشتركة تؤدي إلى تقارب مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث.

كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة جودة (2004) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الجنس، وهو ما يدعم فكرة أن القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف معها لا ترتبط بالجنس بقدر ارتباطها بالخصائص النفسية والاجتماعية للفرد.

وتنسجم كذلك مع دراسة جيسرون (1998) التي أكدت أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يمتلكون مهارات مواجهة فعالة للضغوط النفسية، بغض النظر عن الفروق الفردية البسيطة.

كما يمكن ربط هذه النتيجة بدراسة حدة يوسف (2013) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، وهو ما يعكس أهمية الصلابة النفسية كعامل يساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط وتحقيق التوازن النفسي.

وفي المقابل، قد تختلف نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية، واختلاف خصائص العينات، إضافة إلى اختلاف ظروف العمل والضغوط المهنية التي يتعرض لها الأفراد في كل دراسة.

خلاصة تفسير الفرضية

وعموما، تكشف نتائج الدراسة الحالية أن الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لا تتأثر بشكل جوهري بمتغير الجنس، بل ترتبط أكثر بطبيعة الخبرة المهنية والقدرة على التكيف مع متطلبات العمل التربوي ومواجهة الضغوط اليومية، وهو ما يعكس قدرة الأساتذة ـ ذكوراً وإناثاً ـ على المحافظة على توازنهم النفسي والمهني داخل الوسط المدرسي.

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب تعزى إلى متغير الأقدمية المهنية "

الجدول رقم (8): يوضح الفروق في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الأقدمية المهنية

الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف	درجة الحرية	القيمة t	الدلالة الإحصائية
الفئة الأولى	17	78.35	5.98	34	-0.459	0.649
الفئة الثانية	19	79.31	6.52			

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)، يتضح أن المتوسط الحسابي لدرجات الفئة الأولى بلغ (78.35) بانحراف معياري قدره (5.98)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للفئة الثانية (79.31) بانحراف معياري قدره (6.52)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة (-0.459) عند درجة حرية (34)، وبمستوى دلالة إحصائية قدره (0.649)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الأقدمية المهنية.

وعليه، فإن الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الأقدمية المهنية لم تتحقق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أساتذة التعليم الابتدائي، مهما اختلفت سنوات خبرتهم المهنية، يعيشون تقريبا نفس الظروف المهنية والتربوية داخل المؤسسة التعليمية، ويواجهون نفس الضغوط المرتبطة بالعملية التعليمية، خاصة في البيئة الريفية التي تنتمي إليها أغلب ابتدائيات بلدية سبسب، فطبيعة العمل التربوي وما يرافقه من مسؤوليات مهنية ونفسية واجتماعية تفرض على جميع الأساتذة تطوير نوع من التكيف النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، بغض النظر عن عدد سنوات الخبرة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية ليست مرتبطة فقط بطول سنوات العمل، بل تتأثر أيضا بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية، مثل السمات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والقدرة على التكيف، وأساليب مواجهة الضغوط، فقد يمتلك بعض الأساتذة حديثي الخبرة مستوى مرتفعا من الصلابة النفسية

نتيجة امتلاكهم مهارات تكيف فعالة، في حين قد لا تختلف هذه القدرة كثيراً لدى الأساتذة ذوي الخبرة الطويلة.

إضافة إلى ذلك، فإن الاحتكاك المستمر بالمواقف المهنية اليومية يجعل جميع الأساتذة يكتسبون تدريجياً خبرات نفسية ومهارية تساعدهم على التعامل مع مختلف المواقف الضاغطة، وهو ما يؤدي إلى نوع من التقارب في مستوى الصلابة النفسية بين مختلف فئات الأقدمية المهنية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية كوبازا التي ترى أن الصلابة النفسية ترتبط بأبعاد الالتزام والتحكم والتحدي، وهي أبعاد قد تتشكل لدى الفرد نتيجة التفاعل المستمر مع المواقف الحياتية والضغوط اليومية، وليس فقط نتيجة طول سنوات الخبرة المهنية.

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الشايب محمد الساسي وشطي حبيبة (2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لبعض المتغيرات المهنية، حيث أكدت الدراسة أن الصلابة النفسية ترتبط أكثر بقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط المهنية والحياتية.

كما تتفق مع دراسة جودة (2004) التي أبرزت أن الأفراد يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية، وأن القدرة على التكيف لا تتحدد فقط بالعوامل المهنية أو الديموغرافية، وإنما تتأثر بمجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية.

وتنسجم كذلك مع دراسة جيسرون (1998) التي توصلت إلى أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يمتلكون مهارات فعالة في مواجهة الضغوط النفسية، وهو ما يشير إلى أن الصلابة النفسية ترتبط بالأساليب المعرفية والانفعالية في التكيف أكثر من ارتباطها بسنوات الخبرة.

كما تتفق جزئياً مع دراسة حدة يوسف (2013) التي أكدت أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يعتمدون على استراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، بغض النظر عن بعض الخصائص الفردية.

وفي المقابل، قد تختلف نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أشارت إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً للأقدمية المهنية، حيث ترى بعض الدراسات أن الخبرة الطويلة تساعد على تطوير أساليب أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط. ويمكن

تفسير هذا الاختلاف بطبيعة البيئة المهنية والاجتماعية، واختلاف خصائص العينات، إضافة إلى اختلاف ظروف العمل والضغوط المهنية من مجتمع إلى آخر.

خلاصة تفسير الفرضية

وعموما، تكشف نتائج الدراسة الحالية أن الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لا تتأثر بشكل جوهري بمتغير الأقدمية المهنية، بل ترتبط أكثر بالقدرة على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط اليومية داخل الوسط المدرسي، وهو ما يعكس قدرة الأساتذة ـ بمختلف سنوات خبرتهم ـ على الحفاظ على توازنهم النفسي والمهني أثناء ممارسة عملهم التربوي.

خلاصة الفصل

من خلال هذا الفصل تم عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب، وذلك اعتمادا على المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها من أفراد العينة.

وقد أظهرت النتائج أن أساتذة التعليم الابتدائي يتمتعون بمستوى مرتفع نسبيا من الصلابة النفسية، مما يعكس قدرتهم على التكيف مع مختلف الضغوط المهنية والتربوية التي يواجهونها أثناء أداء مهامهم التعليمية، خاصة في ظل خصوصية البيئة الريفية ومناطق الظل التي تنتمي إليها أغلب المؤسسات التعليمية محل الدراسة.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس أو الأقدمية المهنية، وهو ما يدل على أن الصلابة النفسية ترتبط أكثر بقدرة الفرد على التكيف ومواجهة الضغوط اليومية، أكثر من ارتباطها بالخصائص الديموغرافية أو المهنية.

ومن خلال مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، تبين أن الصلابة النفسية تعد عاملا مهما في تحقيق التوازن النفسي والمهني لدى الأستاذ، كما تسهم في تحسين قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة والتكيف الإيجابي مع متطلبات العمل التربوي.

الاستنتاج العام

انطلقت الدراسة الحالية من محاولة التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية سبسب، والكشف عن مدى وجود فروق في هذا المتغير تبعا لمتغيري الجنس والأقدمية المهنية، وذلك انطلاقا من أهمية الصلابة النفسية باعتبارها من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع مختلف الظروف الحياتية والمهنية.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة، تمثلت أساسا في تمتع أساتذة التعليم الابتدائي بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، وهو ما يعكس قدرتهم على التكيف مع متطلبات العمل التربوي وتحمل الضغوط المهنية المختلفة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير الجنس أو الأقدمية المهنية، مما يدل على أن الصلابة النفسية ترتبط بدرجة أكبر بخصائص الفرد النفسية وأساليب تكيفه مع الضغوط، أكثر من ارتباطها بالمتغيرات الديموغرافية أو المهنية.

كما بينت الدراسة أن طبيعة العمل التربوي داخل المؤسسات التعليمية، خاصة في المناطق الريفية ومناطق الظل، تفرض على الأساتذة تطوير قدر من الصمود والمرونة النفسية لمواجهة مختلف التحديات اليومية، الأمر الذي يسهم في تعزيز مستوى الصلابة النفسية لديهم.

وفي ضوء ما سبق، يمكن التأكيد على أن الصلابة النفسية تمثل عاملا وقائيا مهما يساعد الأستاذ على تحقيق التوازن النفسي والمهني، والرفع من قدرته على مواجهة الضغوط وتحسين أدائه داخل الوسط المدرسي.

التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات الآتية:

• ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي: وذلك من خلال توفير الدعم النفسي والتربوي للأساتذة داخل المؤسسات التعليمية، لما لذلك من دور في تعزيز التوازن النفسي وتحسين الأداء المهني.

• تنظيم دورات وورشات تكوينية حول الصلابة النفسية: تهدف هذه الدورات إلى تدريب الأساتذة على مهارات مواجهة الضغوط النفسية، وتنمية أساليب التكيف الإيجابي مع المواقف المهنية المختلفة.

• تحسين الظروف المهنية داخل المؤسسات التعليمية: خاصة بالمؤسسات الواقعة في المناطق الريفية ومناطق الظل، من خلال توفير الإمكانيات والوسائل البيداغوجية المناسبة التي تساعد الأستاذ على أداء مهامه في ظروف مريحة.

• تعزيز الدعم الاجتماعي والمهني للأساتذة: وذلك من خلال تشجيع العلاقات الإيجابية والتعاون بين أفراد الأسرة التربوية، لما للدعم الاجتماعي من دور مهم في رفع مستوى الصلابة النفسية.

• إدراج برامج إرشادية نفسية داخل المؤسسات التربوية: تساعد هذه البرامج الأساتذة على التعامل مع الضغوط المهنية والانفعالية، وتنمية الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المواقف الصعبة.

• تشجيع إجراء المزيد من الدراسات حول الصلابة النفسية: خاصة لدى فئات تربوية مختلفة وفي بيئات تعليمية متنوعة، من أجل تعميق الفهم العلمي لهذا المتغير النفسي المهم.

• إجراء دراسات تربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى: مثل الاحتراق النفسي، الرضا الوظيفي، الدافعية للإنجاز، التوافق المهني، وجودة الحياة المهنية، قصد توسيع مجال البحث في هذا الموضوع.

الاستنتاج العام والمقترحات

وبناءً على ما سبق، تتضح أهمية الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي لبلدية سبسب بوصفها عاملًا مهمًا يساعدهم على مواجهة الضغوط المهنية والنفسية المرتبطة بطبيعة عملهم اليومية. ومن خلال هذه الدراسة توصلنا لبعض من النتائج لدور الصلابة النفسية في تمكين الأستاذ من التكيف الإيجابي، والحفاظ على توازنه النفسي، والاستمرار في أداء رسالته التربوية بكفاءة وفاعلية, منها :

نتائج الدراسة:

_أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد نسبيًا من الصلابة النفسية.

_عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أساتذة وأستاذات الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.

_ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

مقترحات الدراسة:

_ ضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي من خلال تنظيم دورات تكوينية وورشات إرشادية تساعدهم على مواجهة الضغوط المهنية بفعالية.

_إدراج برامج للدعم النفسي والإرشاد التربوي موجهة لأساتذة التعليم الابتدائي، خاصة في ظل كثرة الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم.

_ تشجيع إدارة المؤسسات التربوية على تبني أساليب قيادة داعمة تقلل من حدة الضغوط المهنية وتساعد الأساتذة على أداء مهامهم بثقة واستقرار.

_ إعداد برامج تدريبية خاصة تنمي أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة: الالتزام، التحكم، والتحدي، لدى الأساتذة الجدد والقدامى على حد سواء.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر:

الكتب:

- محمد القضاة، زينب. (2017). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مساوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية. زهران للنشر.
- لازم كماش، يوسف. (2017). سيكولوجية التعلم والتعليم. دار الخليج للنشر.
- عبد السلام، مصطفى. (2023). نظرية التعلق. دار اليازوري العلمية.
- رجب، أحمد. (2025). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية. دار أزهى للنشر.
-

المقالات والمدخلات علمية:

- نويجم، مروة، حفظ الله، رفيقة. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها بالامتثال العلاجي لدى مرضى القصور الكلوي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.08(2). ص669-694.
- عبد الرحيم النوايسه، فاطمة. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة.09(05). ص163-200.
- معمري، عبد النور. (2022). درجة توافر الصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا بالجزائر دراسة ميدانية بولاية المسيلة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.7(2). 662-639.
- حراث، علي، جخرث، محمد عرفات. (2018). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. (34).224-211.
- أبو بكر،إيلد.(2000). تعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الأسرى. مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية.15.ص89-118.
- العنزي،مرزوق العبد الهادي.(2018).الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة علوم الانسان والمجتمع.07(29).ص201-226.

مذكرات:

- شابي، حليمة، نواوية، امال. (2018). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمات*. (رسالة ماستر منشورة). الجزائر: جامعة 08ماي1945.
- الطيبي، عبد الكريم، زنبو، حمزة. (2021). *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جدع مشترك علوم اجتماعية*. (رسالة ماستر منشورة). الجزائر: جامعة أدرار.
- حامد،فتيحة،داروي،سميرة.الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون في ضوء بعض المتغيرات. (رسالة ماستر منشورة). الجزائر: جامعة ابن خلدون الجزائر.
-

مخرجات spss

T-Test
صدق المقارنة الطرفية

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة	العليا	12	85,0000	2,17423	,62765
	الدنيا	12	71,8333	4,21757	1,21751

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)
الصلابة	Equal variances assumed	11,056	,003	9,612	22	,000
	Equal variances not assumed			9,612	16,461	,000

Reliability ثبات ألفا كرونباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,708	33

Explore التوزيع الطبيعي

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الصلابة_النفسية	,136	36	,088	,949	36	,101

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة_النفسية	1,00	8	77,8750	7,05969	2,49598
	2,00	28	79,1429	6,05355	1,14401

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
النفسية_الصلابة	Equal variances assumed	,171	,682	-,504	34	,617	-1,26786	2,51516	-6,37927	3,84356
	Equal variances not assumed			-,462	10,134	,654	-1,26786	2,74567	-7,37463	4,83891

T-

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
النفسية_الصلابة	Equal variances assumed	,001	,977	-,883	34	,383
	Equal variances not assumed			-,883	33,849	,383

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الأقدمية	36	,00	39,00	9,3889	7,72853

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الصلابة_النفسية	Equal variances assumed	,278	,601	-,459	34	,649	-,96285	2,09585	-5,22214	3,29644
	Equal variances not assumed			-,462	33,972	,647	-,96285	2,08565	-5,20153	3,27583
Valid N (listwise)		36								

T-Test الفروق باختلاف الأقدمية

Group Statistics

	أقدمية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة_النفسية	3,00	17	78,3529	5,98896	1,45254
	4,00	19	79,3158	6,52391	1,49669