

**القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية
والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود**

د. عبدالله بن أحمد الزهراني

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الملك سعود



القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم

الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود

د. عبدالله بن أحمد الزهراني

قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك سعود

تاريخ قبول البحث: ١٠/٤/١٤٤٠هـ

تاريخ تقديم البحث: ١٢/٢/١٤٤٠هـ

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود.

تكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طالباً من مختلف التخصصات والمستويات ضمن مرحلة البكالوريوس من طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض، والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. كما استخدم الباحث في دراسته الحالية المقاييس الآتية: مقياس الصلابة النفسية، مقياس إدراك الضغوط النفسية، مقياس الدعم الاجتماعي مع إجراء بعض التعديلات، والتحقق من الصدق والثبات قبل البدء بتطبيقها على عينة الدراسة.

وقد توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية، فيما لا يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من خلال الدعم الاجتماعي، كما أنه لا توجد فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة، صلابة متوسطة).

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، إدراك الضغوط، مصادر الضغط النفسي،

الدعم الاجتماعي.



المقدمة:

تعد الصلابة النفسية عاملاً هاماً في الصحة النفسية، وهي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية، والجسمية، والأمن النفسي، بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة (Ganellen & Blarney, 1984).

وتشير كوبازا (Kobasa, 1979) وهي أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، هم أكثر صموداً، ومقاومة، وإنجازاً، وضبطاً داخلياً، وقيادة، واقتداراً، ونشاطاً ودافعية، (Clark & Hartman, 1996). وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية لدى كبار السن كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات (O'Rourke, 2004)، وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية، والجسمية المرتبطة بالضغوط؛ فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفاعلة مع الضغوط، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط؛ لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط (Lai & Lenenko, 2007).

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

كما أشارت دراسة مخيمر (١٩٩٧) إلى أن الصلابة النفسية تنشأ من إدراك الدفء والرعاية والاهتمام من الوالدين وذلك يعد جزءاً أساساً من المساندة الاجتماعية.

كما توصلت كوبازا (١٩٧٩) (Kobasa,1979) إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية، هي:

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

ب- التحكم: ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة.

- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

- القدرة على المواجهة الفاعلة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ج- التحدي: ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات. (Clark & Hartman, 1996).

إن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل

مصدرًا للمقاومة، والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد (Kobasa, 1982).

وأن الأشخاص الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغوط، وأنهم أكثر صموداً، وإنجازاً، وقيادة، وضبطاً داخلياً كما يتميزون بالمرونة، والنشاط، والمبادأة والواقعية (Kobasa, 1979).

وترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً عالياً وإيجابياً بقوة الأنا، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفاعلة: مثل التركيز على المشكلة، أو البحث عن الدعم البناء، وسلبياً بأساليب المواجهة غير الفاعلة: مثل التجنب، وهناك علاقة قوية بين التحكم والالتزام والتحدي، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط. (Porter, 1998) وتساهم في تحمل الحمل الزائد، وتحمل الضغط المهني.

كما ارتبطت بالتوافق النفسي والصحي (Michelle, 1999)، وبالوعي الديني الجوهرى ومعنى الحياة، وأنّ هناك فروقاً بين الذكور والإناث في الالتزام، والتحكم، والصلابة لصالح الذكور عبدالصمد (٢٠٠٢).

وفي دراسة للرفاعي (٢٠٠٣) بحث فيها الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب مواجهتها، وتوصل إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وبعديها (الالتزام والتحكم)، ووجود فروق في بعد التحدي لصالح الذكور، ووجود فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث، كما توصل أيضاً إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في أساليب المواجهة الأكثر فاعلية بين الذكور والإناث، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية مع كل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب المواجهة الأكثر فاعلية.

وفي دراسة أخرى للشربيني (٢٠٠٥) استهدفت التعرف على الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية، والشعور بالذنب، وقد توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي الاتجاه نحو الغش الدراسي في الصلابة النفسية لصالح منخفضي الاتجاه نحو الغش، كما توصل أيضاً إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس الاتجاه نحو الغش ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية.

كما هدفت دراسة الحجار، ودخان (٢٠٠٦) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية.

وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان (٦٢.٥%)، ومعدل الصلابة النفسية لديهم (٧٧.٣٣%)، كما توصلوا أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وفي دراسة للسيد (٢٠٠٧) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأبعاد الصلابة النفسية، وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلبة الجامعة.

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى تنبئ أبعاد الذكاء الوجداني باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأبعاد الصلابة النفسية، والإحساس بالكفاءة

الذاتية لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق بين طلبة الجامعة من الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية.

كما هدفت دراسة البيرقدار (٢٠١٠) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل بالعراق وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات. وفي دراسة أخرى لعودة (٢٠١٠) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة، وبين أساليب التكيف مع الضغوط ومستوى المساندة الاجتماعية ومستوى الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

كما أجرى محمد (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الوقوف على فهم الدور الجوهرى الذي يمكن أن تؤديه الصلابة النفسية في صياغة معنى الحياة وتكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية التي يواجهها الفرد في مختلف جوانب حياته، وتحديد معنى إيجابي للحياة. وقد اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وكل من معنى الحياة، والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي لصالح الذكور، كما توجد فروق أيضاً بين الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي في اختلاف التخصص (علمي، أدبي) لصالح الأقسام العلمية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية، ومعنى الحياة باختلاف مستويات التفكير الإيجابي.

كما هدفت دراسة محمود (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء وجود علاقة بين بعد التحكم وجودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته،

ووجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية، ومستوى فوق المتوسط من جودة الحياة باستثناء مستوى متوسط على بعد جودة العواطف والوجدان، وشغل الوقت.

كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات وفقاً لمتغير التخصص العلمي لصالح تخصص (علم النفس، وإدارة الأعمال).

وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح تقديري (جيد جداً، وممتاز) وذلك على كل من الصلابة وجودة الحياة، كما يمكن التنبؤ من خلال الالتزام والتحدي بمستوى جودة الحياة.

إن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة؛ فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والقضايا المالية التي تواجههم أثناء مسيرتهم الدراسية بالجامعة؛ لذلك يحاول كل فرد منهم التعامل مع حالة الضغط التي تواجهه بأسلوب يتوافق مع بنائه الشخصي، مع العمل بما قد اقترحه بعض الباحثين من الاستراتيجيات العامة التي تسهم في إدارة الضغوط مثل: التنفس العميق، التواصل مع الآخرين، التعبير الانفعالي، الحصول على إجازة، استخدام الفكاهة والضحك، وإعادة

النظر للأمور الإيجابية أكثر (Austin center, 2013).

فالضغط الأكاديمي عبارة عن توتر، وقلق مرتبط بالعملية التعليمية للطلبة. فالطلبة يواجهون العديد من الضغوط النفسية بمسيرتهم الجامعية تتمثل في الدراسة، والامتحانات، والمهام والواجبات الملقاة على أعناقهم، ومستوى توقعات الآباء، والأنشطة اللامنهجية كل تلك الأمور تشكل ضغوطاً مستمرة على الطلبة بالجامعة.

كل ذلك يجعلهم في حيرة من أمرهم في تحقيق التوازن بين الكلية والدراسة والتدريب، وتسليم المهام المناطة بهم.

بالإضافة إلى أن ضغط الوقت، والخوف من الإخفاق في الدراسة يجعل من الطلبة مرهقين جسدياً ونفسياً، فيؤثر ذلك على أدائهم الأكاديمي سلبيًا.

لقد كانت هناك العديد من الأبحاث أجريت حول الضغوط النفسية الأكاديمية وآثارها على طلبة الجامعات، وقد درست الضغوط الأكاديمية بين الطلبة الجامعيين جيداً من قبل بعض الباحثين، وحُدِّدت أبرز تلك الضغوطات. فقد وجدت فيربرذر وزميلها وورن (٢٠٠٣) أن كثرة المهام، والمنافسة مع الطلبة الآخرين، وال فشل، وضعف العلاقات مع الطلبة الآخرين أو المحاضرين تعد من أبرز الضغوطات الرئيسة التي تواجه الطلبة بكلياتهم (Fairbrother & Warn, 2003).

وقد أدرج إيسيل، و أو سو (٢٠١٧) قوائم هامة يشعر بها الطلبة بالجامعة وتشكل لهم ضغوطات نفسية وأكاديمية مثل: زيادة عبء العمل، وحصولهم على درجات أقل مما يتوقعون، وأول ساعات من الدراسة، والصعوبات اللغوية، والتسويق، والامتحانات، والمحاضرات المفقودة، والإحباط الناتج عن سوء الفهم (Essel & Owusu, 2017).

تم بحث الضغوط النفسية الأكاديمية وتأثيرها على الطلبة على نطاق واسع من قبل بعض الباحثين، وحددوا الضغوط المختلفة على مستوى الدراسة بالكليات الجامعية، كما تم دراسة تأثير الإجهاد على التحصيل الدراسي للطلاب، والنشاط البدني، والنفسي بشكل كبير من قبل الباحثين.

فقد ألقوا باللائمة على النظام التعليمي الحديث والذي يشكل ضغوطات مستمرة على الطلبة الجامعيين الأمر الذي يؤثر عليهم سلباً جسدياً، وعقلياً. وينظر أولئك الباحثون إلى أعراض الإجهاد لدى الطلبة كنقص الطاقة، وزيادة ارتفاع ضغط الدم، واكتئاب الحالة المزاجية، وصعوبة التركيز، ونفاد الصبر، مع العصبية، والشعور بالإجهاد (Angolla & Ontori, 2009).

كما قدم ميزرا ومكين (٢٠٠٠) نموذجاً للشخص والبيئة لفهم الضغوط لدى طلبة الجامعة، أشار هذا النموذج إلى أنه يمكن للأفراد التفكير في الأحداث المجهدة على أنها مطالب أو تحديات.

إن إدراك الأهداف التعليمية على أنها تحدٍ يجلب الإجهاد أو الضغط، يخلق شعوراً بالكفاءة ويعزز القدرة على التعلم، ولكن الإدراك السلبي للأهداف التعليمية - على أنها تهديد يجلب الإجهاد أو الضغط - يخلق شعوراً باليأس ويؤدي إلى انخفاض الإنجاز الأكاديمي، فالضغط أو الإجهاد يعد جزءاً من حياة الطالب (Misra & Mackean, 2000).

وفي دراسة أخرى لأجولا وأنوقري (٢٠٠٩) توصلت إلى أن العمل الأكاديمي يتم إنجازه دائماً من خلال أنشطة مرهقة.

فقد ذكر الطلبة في تلك الدراسة أن تجربة الضغط (الإجهاد) العالي أثناء الدراسة بالكليات الجامعية يتمثل في الاستعداد لامتحانات، والمنافسة مع الآخرين، وإتقان المنهج الشامل في وقت قصير.

كما درس أولئك الباحثون على نطاق واسع مدى تأثير الضغوط النفسية والأكاديمية على التحصيل الدراسي للطلبة، والنشاط البدني والنفسي (Agolla & Ongori, 2009).

وتوصلت سنده (٢٠١٦) إلى وجود علاقات هامة تربط القلق الأكاديمي بالإنجاز (Sindhu, 2016: in Mishra, 2018).

وأشار بلومر وكيندال (١٩٩٩) إلى بعض الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعات مثل: الخوف من الامتحانات، والتنافس مع الآخرين في التفوق، والمحتوى الضخم للمقررات، وقد توصلوا إلى أن الضغوط النفسية والأكاديمية لا تؤثر على درجات الطلبة فحسب بل تؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية (Bloomer & Kendall, 1999: in Mishra, 2018).

لقد توصل بعض الباحثين إلى وجود أدلة على وجود علاقات مهمة بين الضغوط (الإجهاد) والراحة الجسدية والنفسية للطلبة، وأن تلك الضغوط كانت تشكل مستوى عالٍ من الإجهاد الأكاديمي خلال السنة الأولى من الدراسة الجامعية الأمر الذي قد يجعل الطلبة أكثر عرضة للعديد من المشاكل الاجتماعية والنفسية، ما يؤدي إلى انخفاض معدلاتهم الأكاديمية بالسنة النهائية من الدراسة الجامعية، كما وجد الباحثون من خلال دراساتهم أن العديد من المشكلات النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، والتوتر لها بالغ الأثر على الإنجازات الأكاديمية للطلبة بالجامعة.

(Dusselier et al., 2005; Misra & Mckean, 2000; Dwyer &)).

(Cummings, 2001; Winter & Yaffe, 2000: in Mishra, 2018).

وأشار وليامسون وآخرون (٢٠٠٥) بأن الأفراد الذين لديهم توتر واكتئاب، تتزايد أحداث الحياة المجهدة لهم بشكل كبير وملحوظ، الأمر الذي

يؤثر على أدائهم الأكاديمي أثناء مسيرتهم التعليمية الجامعية. كما حدد الباحثون العديد من الضغوطات الأكاديمية التي تواجه طلبة الجامعة مثل: زيادة المهام والواجبات، والمنافسة غير الصحية بين الطلبة بالصف، والخوف من الفشل في الامتحانات، وعدم وجود مصروف نقدي كافٍ لهم (Williamson et al., 2005: in Mishra, 2018).

وقد عزى ويلكس (٢٠٠٨) بعض الضغوط النفسية والأكاديمية بين طلبة الجامعة إلى سوء إدارة الوقت، وتفاعل الأهداف الشخصية مع تعديل المعلم لثقافة الكلية أو المدرسة (Wilks, 2008).

كما حدد موشيه و قيلرج (٢٠٠٦) (Masih & Gulrej, 2006) الضغوط الرئيسة للطلبة والتي تمثلت في عملية القبول المعقدة، وارتفاع سقف توقعات الآباء منهم، والمنهج المطول والمعقد، وساعات الدراسة الطويلة، والبيئة الدراسية غير الصحية، والعلاقات غير الصحية مع الأساتذة والمحاضرين، والانضباط الصارم، والكثير من الواجبات المنزلية والمهام، واتباع الطرق التقليدية في التدريس، و ضعف مبالاة الأساتذة، والتركيز على النقاط السلبية أكثر من الإيجابية الأمر الذي أثر سلباً على التحصيل الدراسي للطلبة بالجامعة بغض النظر عن الجنس (ذكراً أم أنثى) (Williamson et al., 2005;) (Masih & Gulrej, 2006: in Mishra, 2018).

وفي دراسة أخرى للصمادي (٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، واستراتيجيات التعامل معها، اشتملت عينة الدراسة على (٢٨٥) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية يعانون من الضغط النفسي بناءً على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط،

وأن الدرجة الفرعية الأعلى كانت في البعد المادي، والبعد الأكاديمي، والبعد الاقتصادي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة - أيضاً- أن أكثر الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط كانت ضمن الاستراتيجيات المعرفية.

كما أظهرت - أيضاً- أنه لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى لمتغير التخصص، وذلك على الدرجة الكلية مقياس الضغوط النفسية، وعلى البعدين الاجتماعي والاقتصادي.

كما هدفت دراسة ميشرا (٢٠١٨) إلى معرفة مستوى الإجهاد/الضغط الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة (H.R.P.G) بالهند، ممن كانوا بالمراحل النهائية من التدريب الميداني ليصبحوا معلمين، وهم في مرحلة انتقالية بين الطالب والمعلم.

وقد توصلت الدراسة إلى أن أولئك الطلبة من الجنسين (ذكور- إناث) يواجهون بعضاً من أنواع الإجهاد أو الضغوط الأكاديمية تمثلت في الحصول على علامات متدنية، والقلق من أجل الحصول على عمل، والصعوبات المالية، والتكيف مع صعوبة المناهج الدراسية.

كما أشارت تلك الدراسة إلى أن غالبية الطلبة يتعذر عليهم الحصول على وظائف حكومية فيتجهون إلى المدارس الخاصة رغم قلة مرتباتها، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق في الإجهاد والضغوط الأكاديمية بين الجنسين لصالح الذكور (Mishra, 2018).

للدعم الاجتماعي دور هام في تحسن الصحة النفسية، والانفعالية للفرد، وذلك في التغلب على الضغوط النفسية التي تنتج عن ظروف الحياة ومصاعبها، وكذلك يحقق الاستقرار النفسي والرضا عن الحياة شعوراً بالسعادة يؤثر تأثيراً إيجابياً كبيراً في الفرد (Buunkm, Vanyperen, Taylor & Collins, 1991).

ففي الآونة الأخيرة اتخذ الإرشاد النفسي منحى آخر في دراسة البيئة الاجتماعية، ودورها في توفير الدعم والمساندة للفرد حيث تعد الأسرة، والأهل، والزملاء، والأقارب، والجيران، وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم حيز مهم في حياة الفرد مصادر غير رسمية من البيئة الاجتماعية تساعد الفرد ويستطيع اللجوء إليها في أي وقت.

ويتكون الدعم الاجتماعي والمساعدة، والمؤازرة المادية والعاطفية والمعنوية والمعلوماتية والمجتمعية التي يحصل عليها الفرد من خلال تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية مع الأفراد المحيطين به، ومن المصادر المتاحة في بيئته الاجتماعية. (Hadeed & El-Bassel, 2006)

تناول عدد من الباحثين والعلماء مفهوم الدعم الاجتماعي من حيث تعريفه، وعناصره، وقياسه، وإن كان هناك ثمة تباين في الآراء حول هذا المفهوم إلا أن معظم هذه المفاهيم اتفقت في مضمونها على جانبين أساسيين هما: أن يدرك الفرد وجود العدد الكافي من الأشخاص في شبكة علاقاته الاجتماعية الذين يمكنه الرجوع إليهم وقت الحاجة، والجانب الآخر أن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا والقناعة عن الدعم المتاح والمقدم له. (Sarason, Levine, Basham & sarason, 1983).

وقد عرف ليفي (Leavey, 1983) الدعم الاجتماعي بأنه: وجود

أشخاص مقربين ممثلين بأفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو زملاء العمل الذين يتسمون بالدعم المعنوي، والمشاركة الوجدانية.

في حين عرفت حداد (١٩٩٠) الدعم الاجتماعي بأنه: تمتع الفرد بشعور الحب والتقدير والقبول والاحترام المقدم من الشبكة الاجتماعية المحيطة به، وشعوره بأنه جزء من هذه الشبكة التي تقدم لأعضائها التزامات متبادلة.

وعرف هاوس (House) المشار إليه في (Vaxus, 1988; Parson, 1990) الدعم الاجتماعي بأنه: مصدر أساسٌ يعمل على تخفيف الآثار النفسية والجسدية الصارخة الناجمة من الأنواع المختلفة من الضغوطات البيئية خلال دوره في إزالة، وتقليل العوامل السلبية، وتحسين الصحة النفسية، وتوفير مصادر تساعد في وقاية الفرد وعزله عن تلك التأثيرات السلبية.

وقد عرف كوهن و وول الدعم الاجتماعي (Cohen & Will, 1985) بأنه: حصول الفرد على المساندة، والدعم من البيئة المحيطة به، والمتمثلة بمصادر الشبكة الاجتماعية من الأسرة، والأقارب، والأصدقاء، والجيران، وغيرهم من الأفراد المحيطين بالفرد لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتكيف معها.

كان هناك العديد من الدراسات الطبية في الخمسين سنة الماضية على وجه الخصوص والتي تبحث في أهمية الدعم الاجتماعي (دعم الأسرة، دعم الأصدقاء، دعم الشريك) لمساعدة الأفراد في التغلب على الأمراض، واستمرارهم في العيش في الحياة بشكل صحي.

وقد أظهرت العديد من الدراسات المختلفة أن الأفراد الذين يتلقون الدعم أو المساندة الاجتماعية من أسرهم وأصدقائهم أكثر صحة من أولئك الأفراد الذي ليس لديهم دعم أو مساندة اجتماعية (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996)، وأن هناك علاقة سلبية بين الدعم أو المساندة

الاجتماعية (Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000) ؛ فالأفراد الذين يعانون من أحداث متنوعة في حياتهم ولديهم دعم اجتماعي يكون أقل ضغوطاً من أولئك الأفراد الذين لا يتلقون دعماً أو مساندة اجتماعية (Cox, Buhr, Owen, & Davidson, 2016)، كما تظهر أهمية الدعم أو المساندة الاجتماعية لمساعدة الأفراد في فهم المواقف الصعبة، ومواجهتها والتغلب عليها (Söllner et al., 2001). ؛ لهذا السبب أشار بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي يجب أن يتحقق في وقت مبكر قدر الإمكان لكي يتم تخفيف الضغوط النفسية بنجاح (Kiss et al. 1995).

يواجه طلبة الكليات مجموعة متنوعة من الضغوطات بما في ذلك فقدان أو انخفاض الدعم أو المساندة الاجتماعية السابق، والحاجة إلى تكوين صداقات جديدة، والتحديات الأكاديمية، والمشاكل المالية، وبعض الأحداث المؤلمة المحتملة فعلى سبيل المثال (الأمراض المهددة للحياة، والعنف الجسدي (Galatzer-Levy et al., 2012)، فكل هذه الضغوط قد تؤدي إلى مشكلات في الصحة النفسية للفرد، هناك أدلة قوية تشير إلى أن المرونة، والدعم الاجتماعي لها بالغ الأثر للوقاية والحفاظة على الصحة النفسية للفرد (Haddadi and Besharat, 2010; Hu et al., 2015; Thoits, 2011; Werner-Seidler et al., 2017). ، ومع ذلك هناك عدم اتفاق على الآراء حول إيجاد تعريف محدد للمرونة ، ولكن ثمة تعريف على أنها تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوطات السلبية والحفاظ على الصحة (Ong et al., 2006) ؛ وفقاً لهذا التعريف، فالمرونة تعتبر واحدة من أهم المصادر الداخلية للفرد والتي تمكنه من التغلب على الضغوطات النفسية، وعلاوةً على ذلك تعتبر المرونة سمة مستقرة نسبياً مثل خصائص شخصية أخرى

مثل احترام الذات، والانبساطية، وفي المقابل يمكن اعتبار الدعم الاجتماعي أحد أهم هذه المصادر الخارجية للتخفيف من الآثار السلبية للضغوطات النفسية (DeLongis & Holtzman, 2005) وهي قابلة للتغير نسبياً في أوقات وظروف مختلفة؛ فمن الممكن حتى ولو كان الأفراد لا يواجهون أي ضغوطات نفسية، فصحتهم النفسية من الممكن أن تستفيد مباشرة من الدعم الاجتماعي (Adamczyk & Segrin, 2015).

أشارت دراسات سابقة إلى أن الدعم الاجتماعي المدرك كان له تأثير أقوى على الصحة النفسية أكثر من التأثير الفعلي للدعم الاجتماعي (Hefner & Eisenberg, 2009).

أثبتت بعض الدراسات التأثير الإيجابي للدعم الاجتماعي على المرونة (Wilks & Croom, 2008; Wilks & Spivey, 2010) ومن المؤكد أيضاً أن سمات الشخصية للفرد، والمرونة لها أيضاً تأثير إيجابي على البحث عن الدعم الاجتماعي كجزء من عملية التأقلم (DeLongis & Holtzman, 2005).

وأشارت بعض الدراسات إلى أن الإناث أكثر عرضة من الذكور للاكتئاب (Hankin et al., 2007; Piccinelli & Wilkinson, 2000)، فهذا الاختلاف بين الجنسين يمكن تفسيره من خلال تفاعل الضغوطات إلى حد ما، والذي يعزو هذا الاختلاف إلى الاختلافات بين الجنسين في التفاعل أثناء الضغوطات (Hankin et al., 2007) إحدى هذه الاختلافات تعود إلى أن المرأة تولي أهمية أكبر لدور الدعم الاجتماعي في التعامل مع الضغوطات.

كما أشار بعض الباحثين إلى أن المرأة يوجد لديها شبكة علاقات اجتماعية أكثر من الرجل (Caetano et al., 2013) علاوةً على ذلك لعب الدعم

الاجتماعي دوراً أكثر أهمية من خطر الاكتئاب الشديد بين النساء أكثر منه لدى الرجال (Kendler et al., 2005).

ومما سبق فإن الدراسات السابقة حول الصلابة النفسية، والدعم الاجتماعي قد عاجلت كل متغير على حدة في علاقته بمصادر الضغوط النفسية، الأمر الذي دفع الباحث بدراسته الحالية إلى التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود.

مشكلة الدراسة:

إن الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من حياة الطلبة، فهم يواجهون حالات خاصة عند تركهم لمنازلهم واستخدامهم لوسائل المواصلات، بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية الجديدة التي يتوجب عليهم التعامل معها، والقضايا المالية التي تواجههم أثناء مسيرتهم الدراسية بالجامعة؛ لذا يحاول كل فرد منهم التعامل مع حالة الضغط التي تواجهه بأسلوب يتماشى مع بنائه الشخصي، الأمر الذي قد يسبب لهم نوع من التهديد والذي ربما يخلق لهم حالة من عدم التوازن الأمر الذي قد ينعكس سلباً على الجانب الأكاديمي والاجتماعي والمهني لهم، وهذا بدوره أيضاً قد يسبب لهم مشكلات جسمية صحية، واضطرابات نفسية من جراء تعرضهم لمصادر متنوعة من الضغوط أثناء حياتهم الأكاديمية الجامعية.

ستحاول الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما درجة انتشار الصلابة النفسية وفقاً للأبعاد الآتية (الالتزام – التحدي – التحكم)؟
2. ما توزيع الطلاب وفقاً لامتلاكهم درجة الصلابة النفسية (صلابة

مرتفعة - صلابة متوسطة)؟

٣. ما درجة انتشار الدعم الاجتماعي وفقاً للأبعاد الآتية: (العائلة - الآخرين - الأصدقاء)؟
٤. ما توزيع الطلاب وفقاً لحصولهم على الدعم الاجتماعي (مرتفع - متوسط - منخفض)؟
٥. هل يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط من خلال متغيري الصلابة والدعم الاجتماعي؟
٦. هل توجد فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة، صلابة متوسطة)؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تسهم الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على المصادر والضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة الملك سعود والاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط، وبالرغم من طرق الموضوع سابقاً في جامعات كثيرة إلا أن هذه هي الدراسة الأولى التي درست التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى طلبة جامعة الملك سعود.

الأهمية التطبيقية: تسهم هذه الدراسة في تحرير مصادر الضغوط النفسية لطلبة جامعة الملك سعود والتعامل معها وهذا ضروري؛ لأن التبصر بإدراك مصادر الضغوط النفسية وتحريرها تسهم في التواصل إلى اختيار الاستراتيجيات المناسبة لإدارة الضغوط، واقتراح البرامج النفسية والإرشادية المناسبة لمساعدتهم للتكيف مع الأوضاع الضاغطة، مما يخفف من الآثار السلبية المترتبة على تلك الضغوط والسير في مسار، تحقيق الصحة النفسية.

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود بمنطقة الرياض –
بالمملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية : الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. التعرف على درجة انتشار الصلابة النفسية وفقاً للأبعاد الآتية :
(الالتزام – التحدي – التحكم).
٢. التعرف على توزيع الطلاب وفقاً لاملاكهم درجة الصلابة النفسية
(صلابة مرتفعة – صلابة متوسطة).
٣. التعرف على درجة انتشار الدعم الاجتماعي وفقاً للأبعاد الآتية :
(العائلة – الآخرين – الأصدقاء).
٤. التعرف على توزيع الطلاب وفقاً لحصولهم على الدعم الاجتماعي
(مرتفع – متوسط – منخفض).
٥. التنبؤ بإدراك الضغوط من خلال متغيري الصلابة والدعم
الاجتماعي.
٦. التعرف على الفروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى
الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة ، صلابة متوسطة).

مصطلحات الدراسة :

- إدراك الضغوط النفسية (Stress Perception) : يعرفه الباحث في
الدراسة الحالية بأنه إدراك الفرد وجود ضاغط في حياته ، حيث يتفاعل ذلك
الحدث مع خصائص الفرد الشخصية والمعرفية ، والتي تؤثر بدورها في الكيفية

التي يدرك بها الفرد ذلك الحدث. وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدراك الضغوط النفسية.

• الصلابة النفسية (Hardiness): هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام، ووضوح الهدف، والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة (Ganellen & Blarney, 1984).
وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية.

• الدعم الاجتماعي (Social Support): هو حصول الفرد على المساندة، والدعم من البيئة المحيطة به، والمتمثلة بمصادر الشبكة الاجتماعية من الأسرة والأقارب والأصدقاء والجيران وغيرهم من الأفراد المحيطين بالفرد لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتكيف معها (Cohen & Will, 1985).
ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الدعم الاجتماعي بأبعاده الثلاثة: (العائلة - الآخرين - الأصدقاء).

إجراءات الدراسة:

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٠٤) طلابٍ من مختلف التخصصات والمستويات من مرحلة البكالوريوس من طلبة كلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض، والمسجلين في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨، وقد اختيروا بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية: (Hardiness Scale)
يعد مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، ١٩٩٦) أداة تعطي تقديراً كمياً

لصلابة الفرد النفسية، وانعكاساً لاعتقاده بقدرته وفاعليته في استخدام كل المصادر البيئية النفسية، ويشتمل المقياس على (٤٧) بنداً، موزعة على ثلاثة محاور وهي: (الالتزام ويتضمن (١٦) بنداً، والتحكم ويتضمن (١٥) بنداً، والتحدي ويتضمن (١٦) بنداً.

الإجابة على هذا المقياس تقع في ثلاث مستويات (دائماً = ٣ درجات، وأحياناً = درجتان، وأبداً = درجة واحدة)، وهذه الدرجات تنطبق على البنود المصاغة بطريقة إيجابية، في حين يعكس التدرج في البنود السلبية والتي يبلغ عددها (١٥) بنداً.

وتتراوح درجات المقياس ككل بين (١٤١-٤٧)، وكلما ارتفعت الدرجة كان ذلك مؤشراً على زيادة الصلابة النفسية.

• صدق وثبات المقياس:

- حساب صدق المقياس: لم يتم التحقق من الصياغة اللغوية للمقياس والوضوح والشمولية وذلك لاعتماد الباحث على النسخة الأصلية للمقياس والتي أعدها (مخيمر، ١٩٩٦)، والتي تم تحكيمها وتطبيقها على البيئة السعودية وعلى عينات مختلفة (عبد العزيز، ٢٠١٤، العبدلي، ٢٠١٢).

- الاتساق الداخلي للمقياس: للتأكد من مؤشرات الصدق حسب معامل ارتباط فقرات المقياس بالبعد الذي ينتمي إليه، والمقياس ككل، كما تم حساب معامل ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل، على ألا تقل عن (٠,٢٥)، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (٠,٦٤ - ٠,٩٠)، كما تراوحت ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل ما بين (٠,٨٣ - ٠,٨٦).

• صدق الاتساق الداخلي:

ولحساب صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب الارتباط بطريقة

بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الرئيسة للمقياس التي تنتمي إليها تلك الفقرات، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (١): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصلابة النفسية بالدرجة

الكلية للمقياس والبعد الذي تنتمي إليه.

بعد التحدي		بعد التحكم		بعد الالتزام	
الفقرة مع البعد	الفقرة	الفقرة مع البعد	الفقرة	الفقرة مع البعد	الفقرة
.449**	٣٢	.458**	١٧	.517**	١
.336**	٣٣	.239*	١٨	.337**	٢
.340**	٣٤	.560**	١٩	.483**	٣
.355**	٣٥	.393**	٢٠	.439**	٤
.405**	٣٦	.394**	٢١	.444**	٥
.475**	٣٧	.258**	٢٢	.443**	٦
.406**	٣٨	.302**	٢٣	.401**	٧
.223*	٣٩	.412**	٢٤	.279**	٨
.463**	٤٠	.389**	٢٥	.349**	٩
.359**	٤١	.488**	٢٦	.435**	١٠
.426**	٤٢	.449**	٢٧	.210*	١١
.414**	٤٣	0.102	٢٨	.393**	١٢
.467**	٤٤	.296**	٢٩	.574**	١٣
.320**	٤٥	.557**	٣٠	0.189	١٤

.250*	٤٦	.513**	٣١	.461**	١٥
.431**	٤٧			.343**	١٦

❖ تعني أنها دالة عند (٠,٠١)

❖ تعني أنها دالة عند مستوى (٠,٠٥)

من خلال الجدول (١) السابق يتضح أن قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الأول (الالتزام) بالدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٠,٠٥٧٤ - ٠,٢١٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) ما عدا الفقرة رقم (١٤) كانت غير دالة.

وكانت قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثاني (التحكم) بالدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٠,٢٣٩ - ٠,٥٦٠)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥) ما عدا الفقرة رقم (٢٨) كانت غير دالة.

فيما كانت قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثالث التحدي بالدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٠,٢٢٣ - ٠,٤٧٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، (٠,٠٥).

وهذا يدل على أن مقياس الصلابة يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

جدول (٢) يوضح ارتباط كل بعد بالمجموع الكلي لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	الارتباط
بعد الالتزام	.796**
بعد التحكم	.857**
بعد التحدي	.827**

❖ تعني أنها دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس هي (٧٩٦.٠، ٨٥٧.٠، ٨٢٧.٠) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

• ثبات مقياس الصلابة النفسية:

للتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية ومستوى صلاحيته ونسبة موثوقيته قام الباحث باستخدام معامل ألفا-كرونباخ (Cronbach's Alpha) والتي بلغت (٠.٨٠).

والجدول (٣) يوضح نتائج معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية، التي تؤكد في نتائجها على أن المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات مرتفعة. جدول رقم (٣): معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية.

عدد العبارات	الثبات
٤٧	٨٠.

ثانياً: مقياس إدراك الضغوط النفسية : *inventory of Psychological stress perception*

قامت المبدل (٢٠٠١) بإعداد هذا المقياس على البيئة السعودية، ويهدف إلى قياس إدراك الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة الملك سعود في الفئة العمرية (١٨-٢٢) سنة، وتتكون بنود هذا المقياس بصورته النهائية من (٥٥) بنداً.

وقد استخرجت الباحثة المقياس من واقع الاستجابة للعديد من المشيرات التي من الممكن أن تسبب للطالبة الشعور بالضغط النفسي والتي ترجع الى المصادر الآتية: (الضغوط المتعلقة بالناحية الأسرية - التكوين الشخصي -

التعامل مع المشكلات والمسؤوليات – الناحية الدراسية – بالأحداث أو أزمات الحياة).

وقد وضعت أوزان الاستجابة بشكل ثلاثي يتدرج من (صحيح بشكل كبير، صحيح بشكل متوسط، غير صحيح).

حيث ترتبط الدرجة العالية بالإدراك الإيجابي للضغوط، والدرجة المنخفضة ترتبط بالإدراك السلبي للضغوط النفسية.

وقد تم حساب قيم معاملات الثبات بطريقتي معامل ألفا حيث بلغت (٠,٨٩)، وإعادة الاختبار حيث بلغت (٠,٨٣).

وقام الباحث بتغيير نمط الاستجابة على المقياس كما قام أيضاً بحساب معامل الصدق والثبات للمقياس للتأكد من سلامته السيكومترية نظراً لاختلاف جنس عينة الدراسة قبل البدء بالتطبيق على العينة النهائية للدراسة.

١. صدق مقياس إدراك الضغوط النفسية:

• صدق الاتساق الداخلي:

لحساب الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب علاقة الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (٤): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس إدراك

الضغوط مع الدرجة الكلية للمقياس.

الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة
مجموع المقياس					
٠.653**	٣٩	٠.516**	٢٠	0.049	١
٠.677**	٤٠	٠.679**	٢١	٠.471**	٢

الفقرة مع مجموع المقياس	الفقرة	الفقرة مع مجموع المقياس	الفقرة	الفقرة مع مجموع المقياس	الفقرة
.671**	٤١	.357**	٢٢	.500**	٣
.538**	٤٢	.606**	٢٣	.566**	٤
.547**	٤٣	.438**	٢٤	.415**	٥
.483**	٤٤	.516**	٢٥	.582**	٦
.584**	٤٥	.565**	٢٦	.671**	٧
.549**	٤٦	.570**	٢٧	.602**	٨
.597**	٤٧	.569**	٢٨	.751**	٩
.401**	٤٨	.637**	٢٩	.554**	١٠
.349**	٤٩	.360**	٣٠	0.049	١١
.643**	٥٠	.605**	٣١	.471**	١٢
.384**	٥١	.522**	٣٢	.500**	١٣
.523**	٥٢	.623**	٣٣	.566**	١٤
-0.104	٥٣	.476**	٣٤	.415**	١٥
.290**	٥٤	.687**	٣٥	.582**	١٦
.533**	٥٥	0.124	٣٦	.671**	١٧
-0.154	٥٦	-0.083	٣٧	.602**	١٨
		.565**	٣٨	.751**	١٩

❖ تعني أنها دالة عند مستوى (٠,٠١)

من خلال الجدول (٤) السابق يتضح أن هناك (٥) فقرات لم تكن متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس وهي الفقرات رقم (١، ٣٦، ٣٧، ٥٣، ٥٦)،

ولذلك تم حذفها من المقياس ، فيما كانت قيم معاملات ارتباط بقية فقرات مقياس إدراك الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٠.٧٣٨-٢٩٠)، وهي قيم دالة إحصائياً وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يدل على أن مقياس الوحدة النفسية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٢. ثبات مقياس إدراك الضغوط النفسية :

للتحقق من ثبات مقياس إدراك الضغوط النفسية ومستوى صلاحيته ونسبة موثوقيته قام الباحث باستخدام معامل ألفا- كرونباخ (Cronbach's Alpha) والتي بلغت (٠.٩٥).

والجدول رقم (٥) يوضح نتائج معاملات الثبات للمقياس ككل ، والتي تؤكد في نتائجها على أن الأداة تتمتع بمؤشرات ثباتٍ عالٍ.

جدول رقم (٥) : معاملات ثبات مقياس إدراك الضغوط النفسية.

عدد العبارات	الثبات
٥٦	.95

ثالثاً: مقياس الدعم الاجتماعي (Social Support Scale) :

للتعرف على مستوى الدعم الاجتماعي ، قام الباحث بترجمة وتعريب مقياس الدعم الاجتماعي متعدد الأبعاد الذي قام بتطويره زيمات ، ودالهم ، وزيمات ، وفارلي (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988)، والمكون من (١٢) فقرة والموزعة على ثلاثة مجالات ، وهي : العائلة ، والأصدقاء ، والآخرون.

• دلالات الصدق والثبات للمقياس

١. صدق المحتوى : قام الباحث بترجمة فقرات المقياس بصورته الأصلية إلى اللغة العربية ، وعرضه على متخصصين باللغة الإنجليزية ، للتأكد من سلامة الترجمة ، وأجريت التعديلات المناسبة في ضوء ملحوظاتهم وآرائهم ، كما ترجمه بصورة عكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية ، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغ عددهم (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس ، والصحة النفسية ، حيث طلب منهم تحديد مدى انتماء المفردة إلى البعد الذي تندرج تحته ، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة ، وما يرونه من إضافة أو حذف لأي مفردة ، وعدلت صياغة بعض العبارات ، وقد اعتمد الباحث معيار موافقة (٨٠٪) من المحكمين كشرط للإبقاء على الفقرة ، وبذلك اعتبر المقياس صادقاً .

٢. صدق البناء : للتأكد من مؤشرات الصدق حسب معامل ارتباط فقرات المقياس بالبعد الذي ينتمي إليه ، والمقياس ككل ، كما تم حساب معامل ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل ، على ألا تقل عن (٠,٢٥) ، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (٠,٦٤ - ٠,٩٠) ، كما تراوح ارتباط الأبعاد بالمقياس ككل ما بين (٠,٨٣ - ٠,٨٦) .

٣. صدق مقياس الدعم الاجتماعي :

صدق الاتساق الداخلي : ولحساب الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد الرئيسة للمقياس الذي تنتمي إليها تلك الفقرات ، والمجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول رقم (٦): يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الدعم الاجتماعي بالدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

بعد الآخرين		بعد الأصدقاء		بعد العائلة	
الفقرة مع البعد	الفقرة	الفقرة مع البعد	الفقرة	الفقرة مع البعد	الفقرة
.886**	٩	.755**	٥	.716**	١
.958**	١٠	.825**	٦	.771**	٢
.890**	١١	.762**	٧	.792**	٣
.874**	١٢	.837**	٨	.696**	٤

❖ تعني أنها دالة عند (٠,٠٥) - ❖ تعني أنها دالة عند مستوى (٠,٠١) ❖
من خلال الجدول (٦) السابق يتضح أن قيم معاملات ارتباط فقرات
البعد الأول (العائلة) بالدرجة الكلية للبعد تتراوح بين (٦٩٦. - ٧٩٢).
وكانت قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثاني (الأصدقاء) بالدرجة
الكلية للبعد تتراوح بين (٧٥٥. - ٨٣٧).
فيما كانت قيم معاملات ارتباط فقرات البعد الثالث (الآخرين) بالدرجة
الكلية للبعد تتراوح بين (٨٧٤. - ٩٥٨).
وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يدل على أن
مقياس الدعم الاجتماعي يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.
جدول (٧) يوضح ارتباط كل بعد بالمجموع الكلي لمقياس الدعم الاجتماعي

الأبعاد	الارتباط
العائلة	.661**
الأصدقاء	.787**
الآخرين	.804**

القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب

جامعة الملك سعود

د. عبدالله بن أحمد الزهراني

ويتضح من خلال الجدول (٧) أن قيم معاملات ارتباط أبعاد الدعم الاجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس هي (٠.٦٦١، ٠.٧٨٧، ٠.٨٠٤)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

٤. ثبات مقياس الدعم الاجتماعي :

للتحقق من ثبات مقياس الدعم الاجتماعي ومستوى صلاحيته، ونسبة موثوقيته قام الباحث باستخدام معامل ألفا-كرونباخ (Cronbach's Alpha). والجدول (٨) يوضح نتائج معاملات الثبات لمقياس الدعم الاجتماعي والتي تؤكد في نتائجها أن المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات مناسبة.

جدول رقم (٨): معامل ثبات مقياس الدعم الاجتماعي.

الثبات	عدد العبارات	مقياس الدعم الاجتماعي
.850	١٢	

نتائج الدراسة :

السؤال الأول: ما درجة انتشار الصلابة النفسية وفقاً للأبعاد والدرجة

الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدرجة الكلية، ولكل بعد من أبعاد أداة المقياس، إضافة إلى الرتبة. والجدول رقم (٩) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة لأبعاد مقياس "الصلابة النفسية"، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي :

جدول رقم (٩): مستوى الصلابة النفسية بحسب المتوسطات والانحرافات المعيارية

بالنسبة للأبعاد والدرجة الكلية.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
١	4.345	38.93	الالتزام
٢	4.798	36.57	التحدي
٣	4.552	33.88	التحكم
11.328		109.38	الكلية صلابة

من نتائج الجدول (٩) يتبين أن أفراد العينة ممن لديهم مستوى متوسط من الصلابة النفسية؛ حيث بلغ متوسطهم الحسابي (١٠٩.٣٨)، وبانحراف معياري قدره (١١.٣٢٨).

وتوضح نتائج الجدول أعلاه أيضاً حصول البعد الأول "الالتزام" على المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (٣٨.٩٣)، وبانحراف معياري قدره (٤.٣٤٥). وجاء البعد الثالث "التحدي" في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (٣٦.٥٧)، وبانحراف معياري قدره (٤.٧٩٨)،

ثم جاء البعد الثاني "التحكم" في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي (٣٣.٨٨)، وانحراف معياري قدره (٤.٥٥٢).

يمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواق ضد كل ما يواجهه الفرد من ضغوط في ضوء مكوناتها الثلاثة الالتزام والذي يتمثل في اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن حياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله.

وفي التحدي والذي يشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، وفي التحكم والذي يتمثل في شعور الفرد بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، واعتقاد الفرد أنه يمتلك القدرة على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، والقدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة، وقدرته على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة، وقدرة الفرد - أيضاً - على المواجهة الفاعلة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي. (Clark & Hartman, 1996; Kobasa, 1979).

السؤال الثاني: ما توزيع الطلاب وفقاً لامتلاكهم درجة الصلابة النفسية وفقاً للدرجة الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجة انتشار الصلابة النفسية من خلال التكرارات والنسب المئوية لكل مستوى وفقاً لمفتاح التصحيح حيث كانت مستويات الحكم (٤٧-٧٨) منخفض الصلابة، (٧٩-١٠٩) متوسط الصلابة، (١١٠-١٤١) مرتفع الصلابة، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠): يبين مستوى الصلابة النفسية بالنسبة للأفراد

النسبة	العدد	مستويات الصلابة النفسية
46.2%	٤٨	صلابة مرتفعة
53.8%	٥٦	صلابة متوسطة
100.0%	١٠٤	الإجمالي

تضح من الجدول (١٠) السابق أن أفراد العينة صنفوا وفقاً للأداء على المقياس ضمن مستويين من مستويات الصلابة النفسية "مرتفع ومتوسط" حيث بلغ عدد الذين حصلوا على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية (٤٨) مثلوا (٤٦,٢%) من أفراد العينة، فيما بلغ عدد الذين حصلوا على مستوى متوسط من الصلابة النفسية (٥٦) مثلوا (٥٣,٨%) من أفراد العينة.

وهذا يدل على أن غالبية أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الصلابة النفسية، والتي لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة، والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد (Kobasa, 1982).

وأن متوسط الصلابة النفسية هذه لدى أفراد العينة تجعلهم أقل تعرضاً للضغوط، وأكثر صموداً، وإنجازاً فيما يواجهونه من صعوبات أكاديمية أثناء مسيرتهم التعليمية بالجامعة، وأكثر قيادة، وضبطاً داخلياً لأنفسهم كما تجعلهم يتميزون بالمرونة، والنشاط، والمبادأة والواقعية (Kobasa, 1979).

وعادةً ما ترتبط الصلابة النفسية ارتباطاً عالياً وإيجابياً بقوة الأنا، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية والتفاؤل، وترتبط ارتباطاً إيجابياً بأساليب المواجهة الفاعلة: مثل التركيز على المشكلة، أو البحث عن الدعم البناء، وسلبياً بأساليب المواجهة غير الفاعلة: مثل التجنب، وهناك علاقة قوية بين التحكم، والالتزام، والتحدي، كمكونات شخصية خاصة بالصلابة النفسية ومقاومة الضغوط. (Porter, 1998)

السؤال الثالث: ما درجة انتشار الدعم الاجتماعي وفقاً للأبعاد والدرجة الكلية؟ وأيضاً للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، للدرجة الكلية، ولكل بعد من أبعاد أداة المقياس،

إضافة إلى الرتبة.

والجدول رقم (١١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة، لأبعاد مقياس "الدعم الاجتماعي"، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول رقم (١١): ترتيب أبعاد مقياس الدعم الاجتماعي بحسب المتوسطات والانحرافات.

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
١	2.052	10.15	العائلة
٢	2.847	10.05	الآخرين
٣	2.397	9.98	الأصدقاء
	5.533	30.18	الدعم الاجتماعي

يتبين من الجدول (١١) أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الدعم الاجتماعي؛ حيث بلغ متوسطهم الحسابي (٣٠.١٨)، وانحراف معياري قدره (٥.٥٣٣).

وتوضح نتائج الجدول أعلاه أيضاً حصول البعد الأول "العائلة" على المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (١٠.١٥)، وانحراف معياري قدره (٢.٠٥٢). وجاء البعد الثالث "الآخرين" في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي (١٠.٠٥)، وانحراف معياري قدره (٢.٨٤٧).

ثم جاء البعد الثاني "الأصدقاء" في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي (٩.٩٨)، وانحراف معياري قدره (٢.٣٩٧).

للدعم الاجتماعي دور هام في تحسن الصحة النفسية، والانفعالية للفرد، وذلك في التغلب على الضغوط النفسية التي تنتج عن ظروف ومشكلات ومصاعب الحياة، وكذلك يحقق الاستقرار النفسي والرضا عن الحياة شعورا بالسعادة يؤثر تأثيراً إيجابياً كبيراً في الفرد (Buunkm, Vanyperen, Taylor & Collins, 1991) الأمر الذي سيساعد الطلبة أثناء مسيرتهم التعليمية، ويكون صمام الأمان لهم لتحقيق المزيد من التفوق والتميز والإنجاز أثناء دراستهم. إنَّ العائلة المتماسكة تسهم في التخفيف من وطأة ضغوط الحياة التي قد تعترض مسيرة الطالب في حياته الاجتماعية، وتقوده إلى مستقبل مزهر واستقرار نفسي وعائلي ومهني في حياته المستقبلية.

لقد بحثت العديد من الدراسات الطبية أهمية الدعم الاجتماعي (دعم الأسرة، دعم الأصدقاء، دعم الشريك) في مساعدة الأفراد في التغلب على الأمراض، واستمرارهم في العيش في الحياة بشكل صحي. وأظهرت نتائج تلك الدراسات أن الأفراد الذين يتلقون الدعم أو المساندة الاجتماعية من أسرهم وأصدقائهم أكثر صحة من أولئك الأفراد الذي ليس لديهم دعم أو مساندة اجتماعية (Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaser, 1996).

السؤال الرابع: ما توزيع الطلاب وفقاً لحصولهم على الدعم الاجتماعي وفقاً للدرجة الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب درجة الدعم الاجتماعي من خلال التكرارات والنسب المئوية لكل مستوى والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢): يبين مستويات الدعم الاجتماعي

النسبة	العدد	مدى المستوى	مستويات الدعم الاجتماعي
٦٨,٣%	٧١	٢٠ - ١٣	مساندة مرتفعة

القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب

جامعة الملك سعود

د. عبدالله بن أحمد الزهراني

النسبة	العدد	مدى المستوى	مستويات الدعم الاجتماعي
٢٤,٠%	٢٥	٢١ - ٢٧	مساندة متوسطة
٧,٧%	٨	٢٨ فما فوق	مساندة منخفضة
١٠٠,٠%	١٠٤	الإجمالي	

يتضح من الجدول (١٢) السابق أن أفراد العينة الحاصلين على مساندة مرتفعة وفقاً للأداء على مقياس المساندة الاجتماعية (٧١) يمثلون (٦٨,٣%) من أفراد العينة، فيما بلغ أفراد العينة الحاصلين على مساندة متوسطة وفقاً للأداء على مقياس المساندة الاجتماعية (٢٥) يمثلون (٢٤%) من أفراد العينة، وبلغ عدد أفراد العينة الحاصلين على مساندة منخفضة وفقاً للأداء على مقياس المساندة الاجتماعية (٨) أفراد يمثلون (٧,٧%) من أفراد العينة.

يتضح مما سبق أنه كلما زاد معدل المساندة الاجتماعية ازدادت الصلابة النفسية للفرد، فالدعم الاجتماعي المرتفع يزيد من تقدير الذات، والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية للحياة مما قد يقوي من فاعلية التعامل مع الضغوط بتبني أساليب توصف بأنها إيجابية التركيز على الصعوبات وضغوطات أحداث الحياة التي قد تواجهه أثناء مسيرته الأكاديمية والمهنية وإيجاد الحلول لها، الأمر الذي يحقق له مزيداً من التوازن والاستقرار النفسي والأسري له؛ حيث إن المساندة الاجتماعية تتفاعل مع الصلابة النفسية، وتساعد زيادتها في فاعلية الفرد لمواجهة الضغوط، والحفاظ على الصحة النفسية، كما أشارت دراسة منحيمر (١٩٩٧) أن الصلابة النفسية تنشأ من إدراك الدفء والرعاية والاهتمام من الوالدين وذلك يعد جزءاً أساساً من المساندة الاجتماعية.

السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط من خلال متغيري الصلابة والدعم الاجتماعي؟
وللإجابة على هذا السؤال تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression Analysis)، وفقاً لأسلوب (stepwise) للتعرف على تأثير متغيري الصلابة والدعم الاجتماعي على إدراك الضغوط، كما هو موضح في الجدول رقم (١٣) الآتي:

جدول رقم (١٣): يبين الوصف الإحصائي لمتغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي

بالنسبة لإدراك الضغوط النفسية

المقاييس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إدراك الضغوط	١٠٤	105.03	24.047
الصلابة النفسية	١٠٤	109.38	11.328
الدعم الاجتماعي	١٠٤	30.18	5.533

يتضح من الجدول (١٣) السابق الإحصاءات الوصفية لمتوسطات الاستجابات حول المقاييس الثلاثة، حيث بلغ أعلى متوسط (١٠٩,٣٨) وكان لمقياس الصلابة النفسية، وبلغ أقل متوسط (٣٠,١٨) وكان لمقياس الدعم الاجتماعي.

جدول رقم (١٤) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بتأثير الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي

على إدراك الضغوط النفسية.

قيمة ف	التغير في قيمة معامل التحديد			النسبة المئوية للتباين المفسر	معامل التحديد (R ²)	معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار بيتا	Unstandardized Coefficients	العوامل المنبئة
	التغير في مستوى	قيمة معامل التحديد	مستوى الدلالة						
0.000	0.181	.000	23.721	0.181	0.181			205.893	الثابت
				٪١٨.١		-0.434	-0.434	-0.922	الصلابة

ويتضح من الجدول رقم (١٤) ما يلي :

- قدرة الصلابة النفسية على التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية، حيث استطاعت أن تفسر (١٨,١٪) من تباين إدراك الضغوط النفسية، وهو مقدار دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة ف (٢٣,٧٢١)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يؤكد أنه يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية، فيما لا يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من خلال الدعم الاجتماعي.

وفي ضوء ما سبق يمكن تكوين معادلة انحدار للتنبؤ بدرجات إدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية، وذلك كما يلي :

- معادلة الانحدار الخاصة بالنموذج :

التغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار B × المتغير المستقل

إدراك الضغوط النفسية = $205.893 + (-0.922) \times$ الصلابة النفسية

يعتقد الباحث أن إدراك الضغوط النفسية والصلابة النفسية وجهان لعملة واحدة ؛ وذلك لأن الصلابة النفسية تمثل درعاً واقياً من الآثار النفسية التي تحدثها الضغوط النفسية وانعكاساتها السلبية على الصحة النفسية للفرد ؛ مما يجعل أولئك الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغوط ، وأكثر صموداً ، وإنجازاً من غيرهم لأنهم يتمتعون بقدر عالٍ من الثقة بالنفس ، والمرونة ، ولذلك عندما يواجهون أحداثاً ضاغطة في حياتهم يكونون أكثر تركيزاً في إيجاد حلول لها ؛ لتمتعهم بقدر عالٍ من القيادة والتي تزيد من التحكم والضبط الداخلي لذواتهم (Kobasa, 1979; Porter, 1988).

لقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أنه لا يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من خلال الدعم الاجتماعي ، نظراً لأنهم يتمتعون بقدر عالٍ من الدعم والمساندة الاجتماعية والتي زادت من صلابتهم النفسية في مواجهة الضغوط التي يمكن أن تواجههم في حياتهم ومسيرتهم الأكاديمية ؛ لأنهم يتمتعون بتقدير عالٍ لذواتهم ، ويشعرون بالثقة في أنفسهم مما قوى لديهم فاعلية التعامل مع الضغوط من خلال تبني أساليب إيجابية في حل مشكلاتهم التي تواجههم.

السؤال السادس : هل توجد فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة ، صلابة متوسطة)؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بتصنيف الأفراد وفقاً للأداء على مقياس الصلابة النفسية ضمن مستويين "مرتفع ومتوسط" وتم استخراج القيمة المتنبأ بها لإدراك الضغوط النفسية وفقاً للقدرة التنبؤية للصلابة النفسية ، ومن ثم تم استخراج مربع فرق التنبؤ ، والجذر التربيعي له للتخلص من الإشارة

السالبة، وتم إجراء اختبار "ت" للتعرف على فروق التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة، صلابة متوسطة)، وجاءت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول رقم (١٥) الفروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
0.070	102	-1.828	11.57907	14.7490	48	صلابة مرتفعة
			13.85874	19.3725	56	صلابة متوسطة

يتضح من الجدول (١٥) السابق أنه لا توجد فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة لدى أفراد العينة (صلابة مرتفعة، صلابة متوسطة)، حيث $(t=1.828, df=102, p=0.070)$ ، وهي غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة sig المقترنة بها أكبر من مستوى الدلالة المطلوب وهي (٠,٠٥).

يعتقد الباحث أن الصلابة النفسية كفيلة بحماية الفرد من الضغوط التي يواجهها في حياته أيًا كان نوعها؛ لأن الفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية عالية يستطيع تقييم واستخدام استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية بفعالية أكثر، وهذا يشير إلى أن الفرد لديه مستوى عالٍ من الثقة بالنفس؛ الأمر الذي يجعل الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً له، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية.

لذلك نجد أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي، حيث إنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وتجعلها أقل أثراً؛ الأمر الذي يكسب الفرد قدراً من المرونة، فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد على مواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي؛ وهذا أدى إلى أنه لا توجد فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تعزى لمستوى الصلابة.

التوصيات:

- تصميم برامج نفسية تزيد من مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة لزيادة ثقتهم بأنفسهم.
- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة في إدارة الضغوط النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- القيام بدراسات حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط مع بعض المتغيرات مثل: (الجنس، والحالة الاقتصادية، ... الخ).

* * *

المراجع:

- البيرقدار، تنهيد (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ١١ (١)، ٢٨-٥٦.
- الحجار، نبيل ودخان، بشير (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية. *مجلة الجامعة الإسلامية*، سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد ١٤.
- الصمادي، انتصار (٢٠١٥). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. *دراسات العلوم التربوية*، المجلد ٤٢، (٣)، ٨٤٥-٨٣١.
- الرفاعي، عزة (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة حلوان، مصر.
- الشربيني، حاتم (٢٠٠٥). الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٥٩ (٢)، ٣٤٨-٣٨٢.
- محمد، زينب (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أسوان، كلية التربية، مصر.
- محمود، مريم (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، المنهل، <https://platform.almanhal.com/Details/Article/93316>
- خيمر، عماد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقات بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٧ (١٧)، ١٠٣-١٣٨.

- عبد الصمد، فضل (٢٠٠٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لطلاب الدبلوم العام. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ١٧ (٢)، ٢٢٩-٢٤٨.
- Adamczyk, K., Segrin, C., 2015. Perceived social support and mental health among single vs. partnered Polish young adults. **Curr. Psychol** 34, 82-96
- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of Botswana. **Educational Research and Review**, 4(2), 63-70
- Austin Counseling and Mental Health Center. (2013). *Managing Stress*, University of Texas, USA.
- Buunkm, B., Vanyperen, N., Taylor, S. & Collins, H. (1991). Social Comparison and the drive upward revisited: affiliation as a response to marital stress. *European Journal of social Psychology*, 21 (6), 529-546.
- Caetano, S.C., Silva, C.M., Vettore, M.V, 2013. Gender differences in the association of perceived social support and social network with self-rated health status among older adults: a population-based study in Brazil. *BMC Geriatr* 13, 122.
- Clark, L. M. & Hartman, M. (1996). Effects of Hardiness and Appraisal on the Psychological Distress and Physical Health of Caregivers to Elderly Relatives. **Research on Aging**, 18 (4), 379-401 .
- Cohen, S., & Will, T. A. (1985). Stress social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-335.

Cox, D. W., Buhr, E. E., Owen, J. J., & Davidson, E. (2016). Linking partner emotional support, partner negative interaction, and trauma with psychological distress: Direct and moderating effects. **Journal of Social and Personal Relationships**, 33(3), 303–319. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407515574467>.

DeLongis, A., Holtzman, S., 2005. Coping in context: the role of stress, social support, and personality in coping. **J. Pers.** 73, 1633–1656.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. **Journal of Counseling Psychology**, 47(4), 437–453

Hadeed, L., & El-Bassel, N. (2006). Social support among Afro-Trinidadian women experiencing intimate partner violence. *Violence Against Women*, 12 (8), 220-229.

Essel, G., & Owusu, P. (2017). Causes of students stress, its effects on their stress management by students, a case study at Seinajoki. University of Applied Science, Finland. An unpolished doctoral thesis.

Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. **Journal of Managerial Psychology**, 18, 8-21.

Galatzer-Levy, I.R., Burton, C.L., Bonanno, G.A., 2012. Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: a prospective study of college

student adjustment. **J. Soc. Clin. Psychol.** **31**, 542–567

Ganellen, R& Blarney, P. (1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. **Journal of Personality and Social Psychology**,47(1), 156-187.

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

Haddadi, P., Besharat, A.M., 2010. Resilience, vulnerability and mental health. **Procedia Soc. Behav. Sci.** **5**, 639–642.

Hankin, B.L., Mermelstein, R., Roesch, L., 2007. Sex differences in adolescent depression: stress exposure and reactivity models. *Child Dev* 78, 279–295.

Hefner, J., Eisenberg, D., 2009. Social support and mental health among college students. **Am. J. Orthopsychiatry** **79**, 491–499.

Kendler, K.S., Myers, J., Prescott, C.A., 2005. Sex differences in the relationship between social support and risk for major depression: a longitudinal study of opposite-sex twin pairs. **Am. J. Psychiatry** **162**, 250–256.

Kiss, A., Cavalli, F., Cull, A., Gallmeier, W. M., Hürny, C., Keller, M., ... Stiefel, F. (1995). Psychosocial/psychotherapeutic interventions in cancer patients: Consensus statement. **Supportive Care in Cancer**, **3**, 270–271.

<http://dx.doi.org/10.1007/BF00335903>.

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

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

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

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

Misra, R., Mckean, N., & Westand, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of students and faculty perceptions. **College Student Journal**, 34(2), 236-246.

Misra, M. (2018). A comparative study on academic stress level of male and female B.Ed. students. *Indian Journal of Health and Well-being*, 9(1), 131-135.

O'Rourke, N. (2004). Psychological Resilience and the Well-Being of Widowed Women. **Ageing International**. ٢٨٠-٢٦٧ , (٣) ٢٩ .

Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., Wallace, K.A., 2006. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. **J. Pers. Soc. Psychol.** 91, 730-749.

Leavy, R. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11 (1), 3-21.

Pareson, R. E. (1990). *Counseling and social support: perspective and practice*. Sage publication, the international professional publishers. New burg, London, New Delhi.

Piccinelli, M., Wilkinson, G., 2000. Gender differences in depression: critical review. **Br. J. Psychiatry** 177, 486–492.

Sarason, G., Levine, M., Basham, B., & Sarason, R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127-139.

Söllner, W., DeVries, A., Steixner, E., Lukas, P., Sprinzi, G., Rumpold, G., & Maislinger, S. (2001). How successful are oncologists in identifying patient distress, perceived social support, and need for psychosocial counselling? **British Journal of Cancer**, 84(2), 179.

<http://dx.doi.org/10.1054/bjoc.2000.1545>.

Vaxus, A. (1988). *Social support: theory, Research, and Intervention*. New York: Prager.

Wilks, S.E., Croom, B., 2008. Perceived stress and resilience in Alzheimer's disease caregivers: testing moderation and mediation models of social support. **Aging Ment. Health** 12, 357–365.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. **Psychological Bulletin**, 119(3), 488. [http:// dx.doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488](http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488).

* * *

ḥayah fy ḍaw' at-tafkīr al-'ijābi ladā 'aiyyah min ṭullāb al-jāmi'ah [Psychological hardiness and its relationship with university students' life meaning and positive thinking]. Unpublished MA thesis, Faculty of Education, Aswan University, Egypt.

Mukhaimar, E. (1997). As-Salābah an-nafsiyyah wa al-musanadah al-'ijtemā'iyah ka-motagherāt wasīṭah fy al-'ilāqāt byn dughūṭ al-hayat wa a'rād al-ekte'āb ladā ash-shabāb al-jāme'i [Psychological hardiness and social support as mediating variables in university students' life pressures and depression symptoms]. Al-Mejalah Al-Masreyah lel-derasaat an-nafseyah, 17, 103-138.

* * *

List of References:

Abdul-Samad, F. (2002). As-Şlābah an-nafsiyyah wa-‘elaqtehā be-alwa‘i ad-dini wa ma‘na al-hayah le-tullāb ad-diplūm al-‘ām [Psychological hardiness and its relationship with General Diploma students’ religious awareness and life meaning]. Mejalat Al-Baht fy At-tarbeyah wa-‘lem An-Nafs, 17(2), 229-248.

Al-Berqader, T. (2011). Aḍ-Ḍaght an-nafsi wa ‘alāqtuh be-as-şlābah an-nafsiyyah ladā ṭalabat koliyyat at-tarbeyah [Psychological stress and its relationship with education majors’ psychological hardiness]. Mejalat abhath koleyat at-tarbeyah al-asaseyah, 11(1), 28-56.

Al-Hejjar, N., & Dukhan, B. (2006). Aḍ-Ḍughut an-nafsiyyah ladā ṭalbat al-jāmi‘ah Al-Islāmiyyah wa ‘elāqatehā be-as-şlābah an-nafsiyyah [Psychological stress and its relationship with Islamic University students’ psychological hardiness]. Mejalat al-jam‘eah al-islameyah, 14.

Al-Samadi, E. (2015) Masāder Aḍ-ḍaght an-nafsiyyah ladā ṭalbat jāmi‘at al-‘ullūm Al-Islāmiyyah al-‘ilmiyyah wa estrātegejiyāt at-ta‘āmul ma‘ahā [Sources of Islamic Sciences International University students’ psychological stress and their coping strategies]. Dersaat al-‘ullum at-tarbaweyah, 42(3), 831-845.

Al-Refae, A. (2003). As-Şalābah an-nafsiyyah ka-motagheyer waṣīt byn edrāk aḥ-dāth al-ḥayah aḍ-ḍaghetāh wa asalīb muwājahatihā [Psychological hardiness as a mediating variable of life pressure perceptions and coping strategies]. Unpublished PhD dissertation, Helwan University, Egypt.

Al-Sherbini, H. (2005). Al-‘Itijāh naḥwa al-ghesh ad-derāsi wa ‘elāqatehi be-as-salābah an-nafsiyyah wa ash-sh‘our be-az-zanb ladā ‘ayinah min tullāb al-jāmi‘h [University students’ attitude towards academic cheating and its relationship with self-reproach]. Majalat koleyat at-tarbeyah, 59(2), 348-382.

Mahmoud, M. (2018). As-Şalābah an-nafsiyyah wa ‘alāqatihā be-jawdat al-ḥayah ladā ṭālibāt jame‘at al-malek Saud [Psychological hardiness and its relationship to King Saud University female students’ perceived quality of life]. Mejalat ad-derasaat al-arabeyah fy at-tarbeyah wa elem an-nafs, 74, 355-384

Mohammed, Z. (2013). As-Şalābah an-nafsiyyah wa ‘alāqatihā be-ma‘na al-

King Saud University Students' Predictive Ability to Perceive Psychological Stress through Psychological Hardiness and Social Support

Dr. Abdullah ibn Ahmad Al-Zahrani

Department of Psychology – College of Education
King Saud University

Abstract:

The present study aims at predicting the realization of psychological stress perception through the variables of psychological hardiness and social support in a sample of King Saud University students. The sample consisted of (104) students from various disciplines in BA programs at the College of Education, King Saud University in Riyadh, enrolled in the second semester of the academic year 2018. The sample was subject to simple random selection. The researcher used the following tools in this study: psychological hardiness scale, inventory of psychological stress perception, and social support scale with some modifications. Reliability and validity were established before applying it to the study sample. The study found out that psychological stress perception can be predicted by psychological hardiness, while psychological stress perception of the sample cannot be predicted by social support. Additionally, there are no differences in predicting the perception of stress due to the level of hardiness in the participants (high hardiness, medium hardiness).

Keywords: psychological hardiness, stress perception, stress sources, social support.