

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
and Speech Therapy ،Philosophy ،Department of Psychology

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.
تخصص علم النفس المدرسي

العنوان

الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون
في ضوء بعض المتغيرات
دراسة ميدانية بجامعة بن خلدون بولاية تيارت

إشراف:
أ.د: العيد وليد

إعداد:
■ حامد فتيحة
■ دراوي سميرة

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ
رئيسا	أ محاضر	شعشوع عبد القادر
مشرفا ومقررا	أستاذ تعليم عالي	العيد وليد
مناقشا	أ محاضر	

الموسم الجامعي : 2023/2022

إهداء

الى القلب الكبير والدي العزيز
الى القلب الناصع بالبياض والدي الحبيبة
الى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة الى رياحين حياتي
الى صديقتي اللتي شاركتني هذا العمل
الى أستاذي المحترم وليد العيد
الى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

الطالبة الباحثة:

- حامد فتيحة

إهداء

الى ابي الغالي على قلبي رحمه الله
الى نبع الحنان أمي جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين
الى صديقتي اللتي شاركتني البحث
الى الاستاذ الكريم وليد العيد
الى كل من دعمني من قريب او من بعيد
الى كل من أحبهم.

الطالبة الباحثة:

- دراوي سميرة

كلمة شكر وعرافان

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد
وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين
أما بعد:

الحمد لله الذي يسر لنا إتمام هذا العمل، ونخص بالشكر
الأستاذ الفاضل وليد العيد على كل ما قدمه لنا
من مجهود ونصائح قيمة. كما لا ننسى تقديم الشكر والتقدير للجنة المناقشة.
والى كل من ساهم في دعم هذا الانجاز المتواضع من قريب أو من بعيد.
ونتقدم أيضا بالشكر الجزيل إلى أفراد عينة البحث على قبولهم
المشاركة في هذا العمل...

الطالبتان (ة) الباحثتان (ة):

- حامد فتيحة

- دراوي سميرة

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى محاولة الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون بولاية تيارت، ومعرفة دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية حسب متغير الجنس (ذكور/ اناث) وحسب التخصص (علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) ونمط الإقامة (مقيم/ غير مقيم) بولاية تيارت. وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بلغت (100) طالب جامعي من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بولاية تيارت للعام الدراسي 2022-2023، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام قائمة الصلابة النفسية المقننة على البيئة الجزائرية من طرف الاستاذ بشير معمريه والتي أعدها عماد محمد مخيمر 2002، وبتطبيق المعالجة الإحصائية SPSS توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

1. مستوى الصلابة النفسية عند طلبة الجامعة فوق المتوسط.
 2. يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
 3. لا يوجد فروق دالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الإقامة.
 4. لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.
- الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الالتزام، التحكم، التحدي.

Abstract:

the current study aimed at trying to detect the level of psychological hardness among a sample o students from Ibn Khaldun university in Tiaret ،and to know the significance of differences in the degree of psychological hardness according to the variable of gender(male/female) and according to specialization(psychology ، sociology ،philosophy) and residence pattern (resident/non-resident) in the state of Tiaret.

The study was applied to a random sample of(100) university students from the Faculty of Humanities and Social Sciences in the state o Tiaret or the academic year 2022-2023 ،and based on the analytical description method. The standardized psychological hardness list was used on the Algerian environment by professor Bashir Maamria ،prepared by Imad Mohamed Mukhmar 2022 ،and the application of statistical treatment SPSS. The study reached the following results:

1. The level of psychological hardness among university students is above average.
2. There are statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the gender variable.
3. There are no statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the residence variable.
4. There are no statistically significant differences in the level of psychological hardness due to the variable of specialization.

Keywords: Psychological toughness ،commitment ،control ،challenge.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	كلمة شكر وعرفان
ج	ملخص البحث
و	فهرس المحتويات
س	فهرس الجداول
ص	فهرس الأشكال
ق	فهرس الملاحق
1	مقدمة

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة

1. مشكلة البحث 3
2. تساؤلات البحث 4
3. فرضيات البحث 4
4. أهمية البحث 5
5. أهداف البحث 5
6. تحديد المفاهيم 5

الفصل الأول: التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية

- تمهيد 6
1. نشأة الصلابة النفسية 6
- خلاصة الفصل 9

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

10	تمهيد
10	1. مفهوم الصلابة النفسية
11	2. أبعاد الصلابة النفسية
13	3. خصائص الصلابة النفسية
14	4. خصائص ذوي الصلابة النفسية
16	5. أهمية الصلابة النفسية
17	6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
20	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية

21	تمهيد
21	1. منهج الدراسة
22	2. مجتمع البحث
22	3. عينة الدراسة
23	4. أدوات الدراسة
25	5. الخصائص السيكومترية للمقياس
30	6. الأساليب الإحصائية
31	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الدراسة الأساسية

32	تمهيد
32	1. المجال الزمني والمكاني للدراسة
32	2. عينة الدراسة وخصائصها
33	3. إختيار عينة البحث ومواصفاتها

الفصل الثالث: عرض النتائج الدراسة ومناقشتها

35 عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها
40 الإستنتاج العام
41 الخاتمة
42 الإقتراحات
43 المراجع
46 الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
22	توزيع الفروق حسب متغير الجنس	01
22	توزيع الفروق حسب متغير الإقامة	02
23	توزيع الفروق حسب متغير التخصص	03
26	العلاقة بين الفقرة مع البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية	04
27	العلاقة بين الفقرة و البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية	05
28	العلاقة بين الفقرة والبعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية	06
29	نتائج الفا كرونباخ	07
30	معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية	08
33	توزيع العينة حسب متغير الجنس	09
33	توزيع العينة حسب متغيرالإقامة	10
34	توزيع الفروق حسب متغير التخصص	11
35	نتائج الفرضية الأولى	12
36	نتائج الفرضية الثانية	13
37	نتائج الفرضية الثالثة	14
39	نتائج الفرضية الرابعة	15

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
18	الشكل (1) التأثيرات المباشرة و الغير مباشرة للصلاية النفسية	01
19	الشكل (2) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.	02

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
50	إستبيان الصلابة النفسية	01
53	نتائج SPSS	02
54	تصريح شرفي	03

مقدمة:

ترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، كما تعتبر البيئة التي يجد فيها الفرد إشباعا ورعاية لشؤونه مصدر قدرة على تحمل أحداث الحياة الضاغطة. فأيا كانت ثقافة الحياة المعاشة، على اختلاف تلك الثقافات وتنوعها، فهي تشهد الكثير من التوترات والأزمات المختلفة التي تضع الفرد تحت تأثير ضغوطاتها وعقباتها المتعددة الأشكال والمستويات.

ومن بين أكثر شرائح المجتمع عرضة للضغوطات نجد شريحة الطلبة الجامعيين. إذ يتبين من خلال دراسة (حجار ودخان، 2005) أن البيئة الجامعية تحتل المرتبة الأولى في الضغوط التي يعاني منها الطلاب، حيث تعتمد معظم الأنظمة الجامعية برامجا مكثفة، ومقاييسا متعددة، تتطلب دافعية في الإنجاز وفعالية في الأداء الأكاديمي، والتي تعتمد بدورها على مجهودات الطالب ودافعيته في التعلم. وإضافة إلى ذلك يتمثل قسم كبير من هذه الضغوط في الحاجات الشخصية للطلاب كالمطالبات المالية التي قد تضطره إلى العمل، من أجل تحسين ظروف حياته داخل الإقامة الجامعية وخارجها، أو المتطلبات الصحية وهذه الأخيرة تتمثل في القدرة على تكوين علاقات شخصية وطيدة، واكتساب مهارات اجتماعية تساعده على الاندماج في المحيط الجامعي، وغيرها من قيم ومبادئ، وأهداف محورية تمنحه رؤية واضحة لمستقبله.

ونتيجة لذلك كله؛ كان ولا بد على الطالب الجامعي أن يمتلك مجموعة من السمات النفسية التي تساعده على تحدي عقبات سنواته الدراسية بل وحتى فيما بعد التخرج من الجامعة. ووفقا للعديد من الدراسات التي تناولت تأثير الضغوط الحياتية على الأفراد بشكل عام، يتبين أن من أهم عوامل مقاومة الضغوط التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في الحياة اليومية عامل الصلابة النفسية، أو ما يطلق عليه أحيانا المناعة النفسية أو المقاومة النفسية. حيث يرى الباحثون أن الصلابة النفسية هي إحدى سمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من الأحداث الضاغطة.

وتعرف كوبازا Kobassa الصلابة النفسية على أنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (مخير، 1996: 277).

تهدف الدراسة إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلاب، حيث حاولنا فهم قدرة الطلاب على التكيف مع الضغوط والتحديات في الحياة الجامعية وقدرتهم على استخدام المصادر النفسية والبيئية المتاحة لهم.

الجانب النظري

- ❖ الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة
- ❖ الفصل الأول: التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
- ❖ الفصل الثاني: الصلابة النفسية

الفصل التمهيدي: مدخل إلى الدراسة.

مشكلة البحث.

فرضيات البحث.

أهمية البحث.

أهداف البحث.

تحديد المفاهيم.

1. مشكلة البحث:

يعتبر التعليم مفتاحا رئيسيا للبوابة الأهم في تعظيم دور الشخص وفعاليته في المجتمع، ومما لا شك فيه أن الجامعة الجزائرية اليوم تشهد إقبالا كبيرا للطلبة بشكل عام وبمختلف الإختصاصات والتوجهات، حيث أصبح التعليم في يومنا هذا بمثابة حجر الأساس وقاعدة الإنطلاق نحو عالم الشغل والريادة والبحث والطموح الأكاديمي والعلمي والإرتقاء في مجالات عدة بشكل لا يحتمل أي نسبة للفشل، هذا ما أخرج الفرد من دائرة مهامه الروتينية والتقليدية إلى سوق العمل ومجالات أخرى كالإبتكار والتوسع والإكتشاف ...

بينما يسعى إليه الطالب من خلال التعليم فهو كذلك مكلف بأدوار ومسؤوليات يومية في المجتمع، فيجد الطالب الجامعي نفسه محاطا بالضغوطات والمشكلات نتيجة تعدد المسؤوليات والمهام إذ تعتبر فئة الطلبة من أكثر الفئات عرضة لضغوطات الحياة عامة والحياة الجامعية خاصة، فتؤدي بهم في أغلب الحالات أن يصبحوا فريسة سهلة لهذه الصراعات و الاضطرابات النفسية على اختلاف درجاتها، وذلك راجع للكثير من الخلفيات، أولها وأهمها هو نظام LMD المعتمد من طرف الجامعة الجزائرية، الذي يتميز بطول البرنامج وتعدد المقاييس، كثافة الحجم الساعي والاعتماد على مجهودات الطالب ودافعيته في التعلم، في حين مواجهة وتقمص كافة أدوار المجتمع ومحاولة المسايرة بينهما.

أمام هذا الكم من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، لابد من محاولتهم لاتباع استراتيجيات لمواجهتها، فهي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته حيث أشار " ويثجون وكازلر " Weithington & Kessler " (1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استراتيجيات المواجهة، إزاء استجاباتهم للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيار استراتيجيات المواجهة، قد تتعلق بخصائص شخصية واجتماعية للفرد، كالصلابة النفسية وفعالية الذات، ونمط الشخصية، ومركز الضبط (حسن، 2006: 113).

وقد بينت العديد من الدراسات أهمية الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، كأحد عوامل المقاومة ضد الضغوط والأزمات. وتعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية، والجسمية المرتبطة بالضغوط، فالفرد ذو الشخصية الصلبة يتعامل بصورة جادة وفعالة مع الضغوط، كما يميل للتقاؤل 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).

ومن هنا نستنتج أهمية بعد الصلابة النفسية كنوع من الاستراتيجيات التي تساهم في تشكيل سلوك الفرد، وصحته النفسية، فتساعد الطالب الجامعي على التعامل الجيد مع القلق ومواجهة الضغوط والاحباطات والتعامل الجيد مع المشكلات فالطالب الذي لديه صلابة يتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بخلاف الطالب الذي ليس لديه صلابة نفسية.

كما "تشيرسوزان كوبازا" (1979-1982)، الى أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدراً من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الانهاك النفسي (عباس، 2010).

وامتلاك الفرد مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والتحكم والتحدى في الامور الحياتية، وهذا ما توصلت اليه دراسة (دخان، 2006) والتي استهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية، فأسفرت النتائج عن علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب والصلابة النفسية لديهم، اذن فالصلابة النفسية من أهم العوامل التي تساعد الطلبة في تحقيق أهدافهم وإنجاز طموحاتهم، ومن خلال ماسبق عرضه يمكن طرح التساؤل التالي :

- ما مستوى الصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة بن خلدون؟

2. تساؤلات البحث:

- هل مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة بن خلدون مرتفع؟
- هل يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نمط الإقامة (مقيم/غير مقيم)؟
- هل يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون تعزى الى لمتغير التخصص؟

3. فرضيات البحث:

- مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير نمط الإقامة (مقيم/غير مقيم) لصالح المقيم.

✚ يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون تعزى لمتغير التخصص لصالح علم النفس.

4. أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في:

✚ فهم شخصية الطالب واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية وفهم العوامل التي تؤثر في صلابتهم النفسية يمكن ان يمهّد الطريق لتقديم الدعم و المساعدة المناسبة لهم .

✚ استغلال القدرات بشكل ايجابي: من خلال فهم صلابه الطلاب الجامعيين، يمكن توجيه جهودهم ومواهبهم بشكل ايجابي، كما يمكن توفير الدعم لهم لتطوير مهارات التحمل والتكيف مع ضغوط الحياة الجامعية والاستفادة القصوى من فرص التعلم والنمو.

✚ قد تفيد نتائج هذه الدراسة في التعرف على أهم العوامل التي تساهم في انخفاض أو ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون.

5. أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

✚ الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الطلبة بجامعة ابن خلدون

✚ إبراز أهمية وضرورة دراسة الصلابة النفسية كمتغير بارز وفعال في الشخصية.

✚ معرفة مدى تأثير متغير الجنس على أبعاد الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة بن خلدون.

✚ معرفة مدى تأثير متغير التخصص العلمي على أبعاد الصلابة النفسية لدى طلاب

جامعة ابن خلدون.

6. تحديد المفاهيم:

أ- تعريف الصلابة النفسية نظرياً: تعريف بروكس (2005): قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مع التحديات و الصعوبات اليومية و التعامل مع الإحباط و الأخطاء والمشاكل اليومية (أبو قوطة، 2013: 52)

ب - تعريف الصلابة النفسية اجرائياً: هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليه لـ: "مخيمر".

الفصل الأول:

التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية

- تمهيد

نشأة مفهوم الصلابة النفسية.

- خلاصة الفصل

- تمهيد:

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية في البحث عن متغيرات تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، حيث يتعرض الفرد يوميا الى مواقف قد تستهدف صحته الجسمية والنفسية، ولقد أشارت كوبازا أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي، ومن خلال الدراسات التي أجرتها توصلت كوبازا الى وصف متغير يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للفرد وهو الصلابة النفسية.

1. نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

في السنوات الأخيرة، أصبحت الصلابة النفسية مجالاً مهماً في دراسة الصحة النفسية والاستجابة للتحديات والأحداث الصعبة. تطور مفهوم الصلابة النفسية على مر الزمان من خلال الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، و بدأ التطرق إلى فكرة الصلابة النفسية في سياق دراسة التوتر والتحديات الحياتية، وفي سبعينيات القرن الماضي، قامت الباحثة سوزان كوبازا بإجراء سلسلة من الدراسات لفهم تأثير الصلابة النفسية في التكيف مع الضغوط والأحداث الصعبة. وقد توصلت كوبازا إلى أهمية الصلابة النفسية في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية. حيث نشأ مفهوم الصلابة على يد الأمريكية "سوزان كوبازا" أثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف أستاذها "مادي" بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها سنة (1977) (مخير، 2011: 11).

تعتبر سلسلة الدراسات التي أجرتها "سوزان كوبازا" في الفترة من (1979) إلى (1985) من أهم الدراسات التي ساهمت في تطوير وفهم مفهوم الصلابة النفسية. في هذه الدراسات، قامت كوبازا بتحليل تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، وكيف يمكن للصلابة النفسية أن تكون آلية للحفاظ على هذه الصحة عند مواجهة التحديات.

وجدت "كوبازا" أن الصلابة النفسية تلعب دوراً فعالاً في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها بشكل إيجابي. تساعد الصلابة النفسية الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية والتعامل مع المشكلات الصعبة. كما أنها تسهم في نمو الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في التعامل مع المشاكل والتحديات..

لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة وكيفية تكوينها، حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة حتى الأقران، فقد تحدث عنها إيريكسون موضحاً أهمية الدور في تكوين هذه السمة، فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة لإشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالأخرين في مراحل العمرية التالية (مخير، 1996: 278).

ثم جاء الإتجاه المعرفي عند "لازاروس" (1966) والذي أكد على آراء إيريكسون وأضاف إليها مشيراً إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر، ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة إلى تقديرها لإنجازاته البسيطة وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفل بالأمان وبالقيمة الذاتية ويجعله أكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحل العمرية، أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل ولإنجازاته وفرضه الوالدين لآرائهم، فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار، كما يفقده الثقة بنفسه وبالأخرين، وضمان تقدم الأسرة للطفل من أساليب تربوية تتحكم في طريقة إدراكه وتعامله مع المواقف في مراحل العمرية التالية (جودة، 2002: 40).

قد أيد "ماكوبي" "Maccoby" آراء من سبقه من العلماء والدارسين فيما يخص منشأ الصلابة، من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) والتي تهدف إلى معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة النفسية. وقد تضمنت نتائج هذه الدراسة الإشارة إلى أن العلاقات الأسرية التي تمنح الطفل القبول والاهتمام، وتجعله يشعر بالثقة والاحترام والتقدير، تنمي لديه الاعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل تعود إلى مجهوده ومدى مثابرتة في عمله وتحدياته لأحداث الحياة الشاقة والمتعبة (حمزة، 2002: 33).

يرى "Colerick" أن: "أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر، فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته، فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلاً عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدى الحياة." (الدبور، 2007: 31).

أطلقت "كوبازا" مصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط Stress—Resistant People، كما أكدت على دور المتغيرات الأخرى التي تعد مساعدة على مقاومة الضغوطات كالوراثة الجيدة، والمساعدة

الاجتماعية والنفسية، والتدين، والوظيفة، والدخل المرتفع، والرعاية الطبية الجيدة، كما أن لدى الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية القدرة على التحكم، والالتزام تجاه القيم والأخلاق، وهم يتصفون بالقدرة على التحدي والرؤية الواضحة إلى أن التغيير لا يعد تهديدا بقدر ما هو راجع إلى الاختيار والقرار الشخصي.

تؤكد "كوبازا" على أن ظهور سمة الصلابة النفسية كمتغير وقائي ومقاوم للضغوط عائد إلى دور التعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع، وذلك أيضا مما يساعد على الصحة النفسية والجسمية (مخيمر، 2011: 12)، ومن خلال تتبعها لدور القدوة في تكوين هذه السمة لدى الطفل من خلال دراسة أجرتها منذ عام (1979) وحتى عام (1985)، ذكرت "كوبازا" أن وجود نماذج أبوية إيجابية تتسم بالصلابة النفسية في بيئة الطفل تعتبر أساسا لنمو هذه السمة في مراحل العمرية التالية .

يؤيد "Sandler & Irwin" آراء كوبازا من خلال دراستيهما التي أجريت على عينة قوامها (258) طفلا من ذوي الأسر المفككة، فقد أظهرت نتائج الدراسة أن ما قد يسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لدى الطفل هو وجود نماذج أبوية سلبية تتسم بالضعف في مقاومة أحداث الحياة الشاقة في حياته .

بناءً على الدراسات التي قامت بها الأستاذة "سوزان كوبازا" والأبحاث الحديثة في هذا المجال، يمكن القول إن الصلابة النفسية تعد صفة مرنة وقابلة للتطور، ويمكن تعزيزها وتطويرها عن طريق التدريب والتمرين، من خلال تعزيز هذه المكونات وتطويرها، يمكن للأفراد أن يتحسنوا في التكيف مع الضغوط الحياتية ويحافظوا على صحتهم النفسية والجسمية، ومنه يمكن القول أن الصلابة النفسية تعتبر مفتاحاً هاماً في التكيف مع الأحداث الضاغطة في الحياة اليومية. من خلال بناء هذه الصفة وتطويرها، يمكن للفرد أن يواجه التحديات بثقة وتفاؤل، ويحقق النجاح والرفاهية الشخصية والمهنية.

- خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، تم تقديم مفهوم الصلابة النفسية ونشأتها، حيث بدأت الدراسات في السنوات الأخيرة في البحث عن طرق للتكيف مع الأحداث الضاغطة في الحياة اليومية. اكتشفت "سوزان كوبازا" أهمية الصلابة النفسية في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية عند مواجهة الضغوط، حيث قامت بإجراء سلسلة من الدراسات في سبعينيات القرن الماضي للتوصل إلى تعريف للصلابة النفسية وتحديد دورها في تفسير الأحداث الشاقة بشكل إيجابي. نشأ مفهوم الصلابة النفسية من خلال دراسة "كوبازا" للعوامل التي تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوطات، وأشارت الدراسات السابقة إلى أهمية العوامل الخارجية في تشكيل هذه الصفة وتطورها على مراحل العمر، على سبيل المثال، أشار "إريكسون" إلى أهمية دور الأسرة في تشكيل الصلابة النفسية للأطفال من خلال تلبية احتياجاتهم الأساسية وإشباع حاجاتهم الثانوية. أيضًا، أكدت دراسة "لازاروس" أن احترام والدي الطفل لآرائه وتشجيعه على الاعتماد على نفسه يسهم في تكوين الصلابة النفسية، وأشارت دراسة "ماكوبي" إلى أن العلاقات الأسرية التي توفر القبول والاهتمام والثقة تساهم في تنمية الاعتقاد بأن النجاح والفشل يعودان لمجهود الشخص ومدى مثابرتة.

توصلت دراسات أخرى أيضًا إلى أن الصلابة النفسية تزداد مع تقدم الشخص في العمر، حيث يتعلم كيفية التعامل مع الأحداث ويطور أنماط سلوكية تستمر مدى الحياة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

- تمهيد

1. مفهوم الصلابة النفسية
2. أبعاد الصلابة النفسية
3. خصائص الصلابة النفسية
4. أهمية الصلابة النفسية
5. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

- خلاصة الفصل

- تمهيد:

إن مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وهي من الخصائص النفسية التي تساعد الفرد على إدراك الواقع بإيجابية ومواجهة المشكلات بفعالية حيث كانت كوبازا من الاوائل من وضع الاساس لهذا المصطلح، وفي هذا الفصل سنكتشف مفهوم الصلابة النفسية بشكل أعمق، ونتحدث عن عناصرها وأبعادها المختلفة، ونلقي الضوء على أهمية تطوير الصلابة النفسية في حياتنا اليومية.

1. مفهوم الصلابة النفسية:

- لغة: تعني القوة والشدة (اللحام واخرون، 2005:421)

وفي تعريف اخر لابن منظور: هي الصلب أي الشديد، صلب الشيء صلابة، هو صَلْبٌ وِصْلٌ أي شديد (ابن منظور، 1999: 297).

- اصطلاحا:

تعريف "سوزان كوبازا": "الصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكانياته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها بشكل إيجابي" (Kobasa، 1979: 67).

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

"الحجار ودخان" (2006): اعتقد ان الفرد في فاعليته وقدرته يجب عليه استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة (الحجار ودخان، 2006: 373).

يرى "كونستنتنوف" "Konstantinova" أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيء الفرد ليقيم الأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديدا، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (عباس، 2010: 174).

يلاحظ من خلال تلك التعريفات إجماع علماء النفس أن الصلابة هي من أهم عوامل تماسك شخصية الفرد التي تعمل على بناء دفاع نفسي لمقاومة الضغوط والتخفيف من اثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يبحث الفرد عن حلول لمشاكله واتخاذ قرارات صائبة، فينظر لها على انها نوع من التحدي.

2. أبعاد الصلابة النفسية:

تتألف الصلابة النفسية على النحو الذي اقترحه "كوبازا" " Kobasa" (1979) في دراستها من ثلاثة أبعاد كالتالي:

أولاً: الالتزام (Commitment):

مقابل الاغتراب، ويتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة والالتزام تجاه نشاطاتهم الحياتية، ومسؤولياتهم الاجتماعية، (kobasa، 1979) فالأشخاص الملتزمون تكون علاقاتهم مع أنفسهم ومع البيئة نشطة، ولديهم إحساس عام بالهدف في الحياة والقدرة على إيجاد معنى في الظروف التي يتعرضون لها (حسين، 2006: 132)، فالالتزام يشير إلى الارتباط العاطفي والاندماج النشط في الأنشطة والمسؤوليات الحياتية، بينما الاغتراب يشير إلى الشعور بالبعد والانفصال عن الذات والبيئة المحيطة.

عندما يكون الشخص ملتزماً بنشاطاته ومسؤولياته، يكون لديه إحساساً بالهدف والتوجه في الحياة، ويشعر بالانتماء والارتباط القوي بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهذا يعزز الصلابة النفسية والقدرة على التحمل والتكيف مع التحديات، يعد الشعور بالانتماء والارتباط العميق بالمشاركة الحياتية عاملاً مهماً في تحقيق الصلابة النفسية، إذ يوفر الشعور بالهدف والمعنى للحياة إشباعاً نفسياً وراحة عقلية، ويعزز القدرة على التحمل والتحمل في ظل الضغوطات الحياتية.

يرى الفيلسوف الدانماركي " سورين كير كيغارد " " Soren Kierkegaard" أن غياب المعنى في الحياة ناتج عن عدم وجود ارتباط روحي لدى الفرد مما يولد لديه حالة من الاغتراب (Allred et al، 2011)، وأشارت " كوبازا" أن الأشخاص الملتزمين لديهم نظام قوي من الإيمان يجعلهم يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم، ويواجهونها من دون تراجع أو انسحاب عن الأوساط الاجتماعية في أكثر الأوقات العصيبة، ويشعرون بالاندماج مع الآخرين، ويحصلون على إسناد

اجتماعي كبير، كما أكدت "كوبازا" أن الالتزام نحو الذات وتقديرها من الأمور الأساسية التي يتمتع بها الشخص الصلب، فضلاً عن التزاماته الأخرى اتجاه المحيطين به (Kobasa et al، 1982).

ثانياً: التحكم:

ترى "كوبازا" التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة التحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة (Kobasa,1979).

ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (راضي، 2008:27).

ويرى "فونتانانا Fontana" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها، وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله (حمزة، 2002).

ومنه نستنتج أن التحكم يعكس اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في الأحداث والمواقف التي يواجهها، وهو يعزز شعور الفعالية الشخصية والثقة في القدرات الذاتية، إدراك الفرد لقدرته على التحكم يعكس توجهه نحو تحقيق التأثير في الحياة والتعامل بشكل فاعل مع المواقف المختلفة بدلاً من الشعور بالعجز أو الاستسلام.

عملية التحكم تشمل مراحل متعددة مثل المبادرة، والإدراك، والتصرف، يبدأ الفرد باتخاذ قرار مناسب تجاه الموقف الضاغط، ويدخل في مرحلة الإدراك وفهم شامل للموقف وتحديد المصادر الضارة والعوائق التي تعيق التعامل معه، بالإضافة إلى ذلك، يتم تحديد قدرات الفرد ومصادره الذاتية التي تساعد على التعامل مع الآثار السلبية للموقف، يتم اتخاذ إجراء فعلي أو قرار يستهدف حل

المشكلة أو التعامل معها بطرق مختلفة، سواءً كانت إجراءات للتغلب على المشكلة أو تجاهلها تمامًا.

بالتالي، التحكم يعد مهارة هامة في التعامل مع التحديات والضغوط الحياتية، وقدرة الفرد على ممارستها يمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة حياته ورفاهيته.

ثالثاً: التحدي:

تعرفه "كوبازا" بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته (كوبازا، 1979، 70). ويعرفه "مخيمر": " بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه " (مخيمر، 1997: 14) ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الجديدة في الحياة وقبولها بكل ما فيها من تغييرات إيجابية أو سلبية، يعتبر الفرد هذه المستجدات أموراً طبيعية وضرورية لنموه وتطوره الشخصي، بالإضافة إلى ذلك، فإن قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بفاعلية تعزز قدرته على التكيف السريع مع المواقف الضاغطة والمؤلمة في الحياة.

بصفة عامة، يعتبر التحدي فرصة للنمو والتطور الشخصي، ومن خلال مواجهة التحديات والمشاكل يمكن للفرد تعزيز قدراته ومهاراته، وتطوير آليات التكيف والتحمل، بوجود قدرة قوية على التحدي، يكون الفرد قادراً على التكيف بشكل أفضل مع المتغيرات في الحياة والتعامل معها بشكل فعال.

من خلال تحديات الحياة، يتطور الفرد ويكتسب مهارات جديدة ويعزز قوته النفسية والعاطفية. بالتالي، يصبح قادراً على مواجهة المواقف الصعبة والتغلب عليها بثقة وتفاؤل، وهذا يساهم في تعزيز رفاهيته العامة والنفسية.

3. خصائص الصلابة النفسية:

لقد بينت "كوبازا" أن هناك ثلاث سمات ميزت الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي اعتقاد قوي بما يقومون به وغياب الشعور بالاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم، كما يتميزون بدرجة عالية من التحدي للقيام بمهام من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل

معها، واستثمار لنموه الشخصي، كما أنهم يتميزون بدرجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة (عسكر، 2003: 256). في حين أشار "شكري" أن الفرد الذي يتمتع بقوة الصلابة النفسية أو كما أسماها بقوة التحمل يستمر في عمله حتى يتمه، ويكمل أي عمل يتكفل به، ويعمل بجِد، ويستمر في حل المشكلة أو المسألة حتى النهاية، كما يمكنه العمل إلى وقت متأخر من الليل لإنجاز ما يقوم به، ويستغرق ساعات طويلة في العمل دون انقطاع، ويستمر في العمل حتى لو بدى له أنه لا يتقدم خطوة واحدة. لقد كانت هذه هي المؤشرات السلوكية للشخص الصلب، وقد اختلفت عن رأي "كوباز" حيث حصرها شكري في:

- الالتزام بالعمل وإنجازه.
- الإحساس أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للبناء والتطوير والنماء.
- الاعتقاد والايمان بالسيطرة وبأن الفرد هو سبب الحدث والموقف الذي حدث في حياته، وبأنه يستطيع التأثير في بيئته (Taylor، 1995: 261).

4. خصائص ذوي الصلابة النفسية:

هناك نوعان لهذه الخصائص:

خصائص ذوي الصلابة المرتفعة:

توصلت كوبازا من خلال دراستها (1982-1985-1997) الى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة

النفسية يتميزون بالخصائص الآتية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر قدرة واقتدار ويميلون دائما للسيطرة والقيادة.
- أكثر دافعية ونشاط.

كذلك هم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالغبية، ويشعرون أن لديهم

القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتعبير على أنه تحدي بدلا من أن يشعروهم بأنه تهديد،

كما يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم الأحداث الحياة الضاغطة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة وعبد اللطيف، 237_238)

يمكن شرح بعض الخصائص المشتركة لذوي الصلابة المرتفعة على النحو التالي:

1. القدرة على الصمود والمقاومة: يتمتعون بقدرة عالية على التحمل والصمود أمام التحديات والصعاب، يتمكنون من التعامل بشكل فعال مع المواقف الصعبة ويظلون قويين ومقاومين.
 2. إنجاز أفضل: يتمتعون بالقدرة على تحقيق نتائج أفضل في مختلف جوانب الحياة. قد يكون لديهم تحصيل أكاديمي ممتاز، وأداء مهني متميز، وقدرة على تحقيق الأهداف المنشودة.
 3. وجهة داخلية للضبط: يميلون إلى أن يكون لديهم نظام داخلي قوي للتحكم والتنظيم، يستندون إلى معاييرهم الشخصية وقيمهم الداخلية لاتخاذ القرارات والتصرف بطريقة مستقلة.
 4. قدرة واقتدار ورغبة في السيطرة والقيادة: يتميزون بالقوة والقدرة على السيطرة على الأحداث والظروف، يشعرون بالثقة في قدراتهم الشخصية ويميلون إلى أن يكونوا قادة ومسирون في حياتهم ومجالات عملهم.
 5. دافعية ونشاط أعلى: يمتلكون مستوى عالٍ من الدافعية والنشاط الذاتي، يشعرون بالحماس والتحفيز لتحقيق النجاح وتحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.
 6. الالتزام بالعمل واتخاذ القرارات: يكونون ملتزمين بالعمل الذي يجب عليهم القيام به ويشعرون بالقدرة على التحكم في الأحداث والتحديات، يعتبرون التعبير عن الذات واتخاذ القرارات تحدياً يمكن التغلب عليه بدلاً من أن يشعروهم بالتهديد.
- إن هذه الخصائص المذكورة تعكس قدرة ذوي الصلابة المرتفعة على التكيف مع المتغيرات في الحياة والتعامل مع التحديات بثقة وإيجابية.
- خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:**

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم وجود هدف معين لهم وأن حياتهم بلا معنى كما أنهم لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون الضعف المستمر في مواجهة الأحداث الضاغطة والمتغيرون، كما أنهم يفضلون البقاء في أسلوب حياة معين، ويكونون دائماً عاجزين عن تحمل الأثر السيئ لمواقف الحياة الضاغطة (رزق، 2011: 21-22).

كما يعتبرون ذوي الصلابة المنخفضة ذوي نمط شخصية يتميز ببعض الخصائص السلبية والتحديات النفسية، يمكن تلخيص بعض الخصائص المشتركة لذوي الصلابة المنخفضة على النحو التالي:

1. عدم وجود هدف معين: قد يشعر ذوي الصلابة المنخفضة بعدم وجود هدف واضح في حياتهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالضيق وعدم الارتياح النفسي.
2. افتقار للمعنى: يمكن أن يشعروا بأن حياتهم بلا معنى أو قيمة، مما يؤدي إلى الشعور بالاحباط والفراغ الداخلي.
3. قلة التفاعل الإيجابي مع البيئة: قد يكون لدى ذوي الصلابة المنخفضة صعوبة في التفاعل بإيجابية مع الناس والبيئة المحيطة بهم. قد يشعرون بالعزلة والانعزال ويصعب عليهم بناء علاقات صحية ومثمرة.
4. توقع الضعف المستمر: يميلون إلى توقع الفشل والضعف في مواجهة التحديات والضغوطات، قد يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم الشخصية ويشعرون باليأس بسرعة.
5. الالتزام بنمط حياة معين: يفضلون الاحتفاظ بأسلوب حياة محدد وقد يكونون مقاومين للتغيير. قد يكون من الصعب عليهم التكيف مع التحولات والتغيرات في الحياة.
6. صعوبة في التعامل مع المواقف الضاغطة: ذوي الصلابة المنخفضة قد يجدون صعوبة في التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة. قد يكونون عرضة للتوتر والقلق ويشعرون بعدم القدرة على التحدي.

5. أهمية الصلابة:

لقد حظيت الصلابة النفسية باهتمام الكثير من الباحثين مثل سوزان كوبازا وإريكسون مؤكدين أهمية هذه السمة على أنها متغير أساسي في شخصية الفرد، كما أنها تقي من آثار الضغوط النفسية وتجعله يواجه 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 أسلوب 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 الإصابة بالأمراض الجسمية (احمد راضي، 2008: 51).
- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.

- تقي الانسان من اثار الضواغط الحياتية المختلفة.
- تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاء لا وقابلية لتغلب على مشاكله الضاغطة.
- تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية (عبد الله العبدلي، 2012: 34).

6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

نظرية كوبازا:

قدمت "كوبازا" نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة النفسية والجسمية فتناولت من خلال العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض واعتمدت في هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية حيث تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال: فراتكل وماسلو وروجرز والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (عودة، 2010: 79).

وفقاً للنظرية، يعتبر وجود هدف أو معنى للحياة من أهم العوامل التي تساهم في وقاية الفرد من الإصابة النفسية والجسمية، يتوقف ذلك بشكل كبير على قدرة الفرد على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بشكل جيد.

أو بمعنى آخر عندما يكون للفرد هدف واضح ومعنى لحياته، يمتلك روحاً معنوية قوية وقدرة على التصدي للتحديات والضغوط النفسية والجسمية، يشعر الفرد بالرضا والتوازن النفسي عندما يكون لديه هدف يعمل على تحقيقه ويشعر بأن حياته لها معنى وغاية.

وبوجود هذه الروح المعنوية القوية، يكون الفرد أكثر قدرة على التحمل والمرونة في مواجهة الضغوط اليومية والصعوبات النفسية والجسمية يمتلك القدرة على التكيف والتحسين الذاتي، وبالتالي يكون أكثر قدرة على الوقاية من الإصابات النفسية والجسمية وتجاوزها.

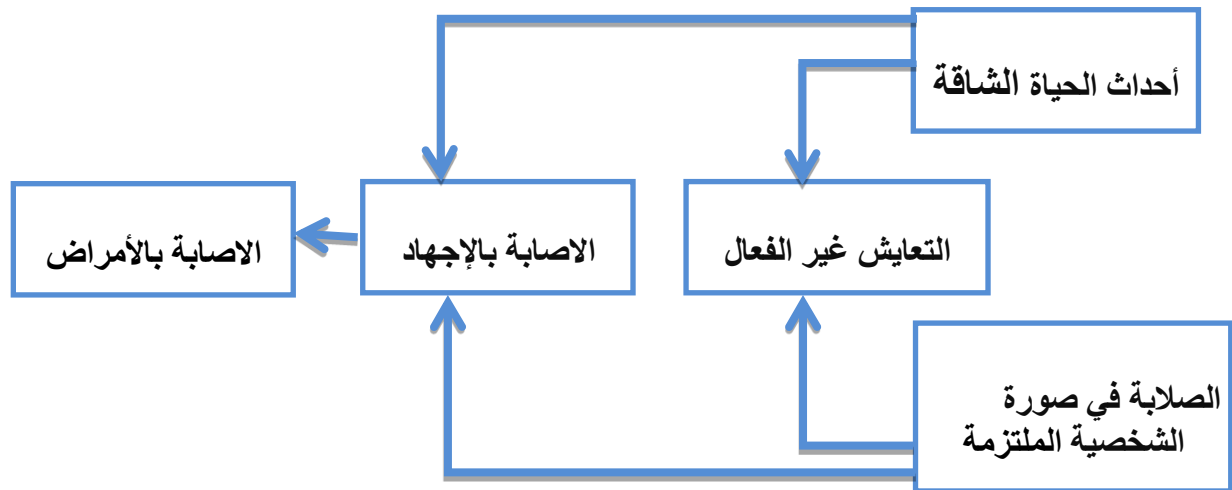
لذا، يعد العمل على تحقيق الهدف واكتشاف المعنى الحقيقي للحياة أمراً مهماً لتعزيز الصلابة النفسية والوقاية من الاضطرابات والإصابات النفسية والجسمية.

كما يعد نموذج (Zazarus, 1961) من أهم النتائج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب المعرفي الإدراكي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

كما ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة تحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للحدث واعتباره موقفا قابلا للتعايش، تتمثل عملية الإدراك الثانوي طريقة تفسير الفرد لقدرته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم يضعفها وعدم ملازمتها في المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد وهو يعني أن لازاروس توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره الى الشعور بالإحباط متضمننا الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (مخيمر، 2011).



الشكل (1): يوضح التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية

(kopassa & Maddi, 1982:169-17)

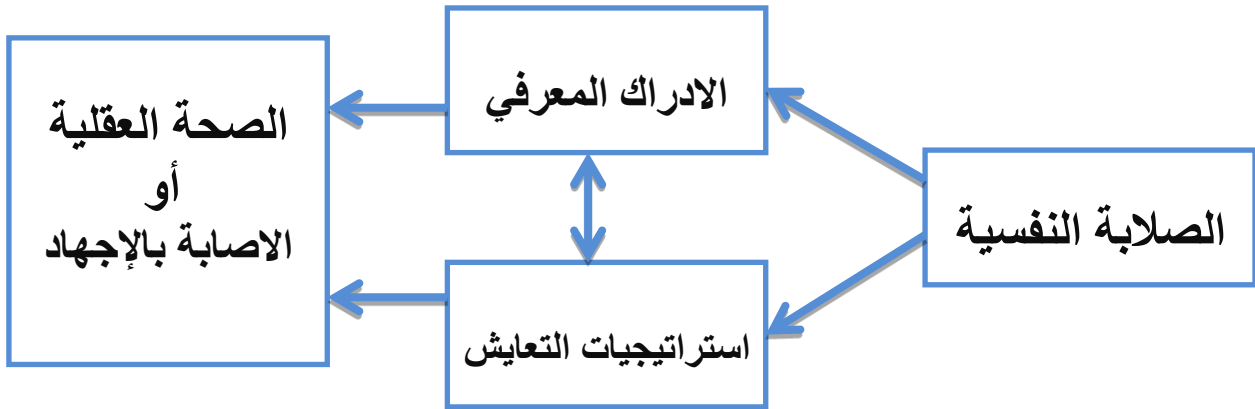
نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا 1993:

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة، الذي أعاد النظر لنظرية "كوبازا" وحاول وضع تعديلات لها وهذا النموذج قدمه " فنك " وقد تم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف " البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من جهة أخرى " وذلك على عينة قوامها 167 جنديا إسرائيليا، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير

الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت 6 أشهر.

بعد انتهاء الفترة التدريبية توصل فنك الى ارتباط مكوني بالالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجيات ضبط الانفعال عما ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجيات حل المشكلات للتعايش (عودة، 2010:20).

قام "فنك" بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 أشهر وبعد الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فنك نموذج يوضحه الشكل التالي:



الشكل (2) : نموذج "فنك" المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

خلاصة الفصل:

ترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالصلابة النفسية التي تعد من الخصائص الهامة لدى الفرد لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والتكيف مع تغيراتها المفاجئة، فحسب البحوث والدراسات التي أجريت حول الصلابة النفسية، تبين أنها تبني لدى الفرد دفاعاً نفسياً يخلق نمطاً من الشخصية شديد الاحتمال يمكّنه من مقاومة الضغوط والتخفيف من أثارها السلبية .

وعلى ضوء ذلك يشير الباحثون إلى أن وظيفة الصلابة النفسية لا تكمن في مقاومة الضغوطات وتخفيف أثارها السلبية وحسب، بل أنها أيضاً تمكن الفرد من التحكم في مشاعره وإيجاد حلول لمشكلاته، كما تمنحه المقدرة على الالتزام والتحدي ليصل إلى مرحلة التكيف.

وبذلك فإن الصلابة النفسية تمثل مصدر ارتباط قائم بين مقاومة الضغوطات والوقاية من الأثر الذي تحدثه من الأمراض النفسية والجسمية .

وللتأكيد على العوامل التي حظيت باهتمام مفهوم الصلابة النفسية يرى العلماء والباحثون في حقل الصحة النفسية ضرورة تعميق البحوث والدراسات في هذا المجال.

الجانب التطبيقي:

إجراءات البحث الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية.

الفصل الثاني: الدراسة الأساسية.

الفصل الثالث: عرض النتائج ومناقشتها.

الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية

تمهيد:

بعد أن تم التطرق في الفصول السابقة للجوانب النظرية المتعلقة بمتغيرات الدراسة، سنقوم الآن بالتركيز على الجانب الميداني الذي يعتبر أساسا مهما للدراسة، حيث سنقوم بتحديد المنهج المناسب للدراسة واختيار العينة، وتحديد أدوات الدراسة المستخدمة. يهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة عامة على الدراسة الاستطلاعية المناسبة والعينة وأدوات الدراسة، حيث ستساهم هذه العناصر في تحقيق أهداف الدراسة وتوليد النتائج.

1. منهج الدراسة:

المنهج هو عبارة عن أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكيل الظاهرة (عبيدات وآخرون، 1999:35). تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة بسبب ملائمة لموضوع الدراسة وأهدافها، يعتمد المنهج الوصفي على دراسة الظاهرة كما تظهر في الواقع ووصفها بشكل دقيق، سواء كان ذلك وصفا كما أو وصفا كيفيا. باستخدام المنهج الوصفي، يتم جمع البيانات اللازمة لوصف الظاهرة المدروسة بدقة وتفصيل، يتم تحليل البيانات وتفسيرها لفهم مقدار الظاهرة، حجمها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى المرتبطة بها، ويتم أيضا تبرير النتائج وتوضيحها بناءً على الأدلة الموجودة. باستخدام المنهج الوصفي، يمكن تقديم صورة واضحة شاملة للظاهرة المدروسة وفهمها بشكل أفضل، يساهم التركيز على التفاصيل والوصف الدقيق في تحقيق مستوى عالٍ من الدقة والموثوقية في الدراسة، وبالتالي المنهج الوصفي يوفر إطارا مناسباً لدراسة الظاهرة بشكل مفصل وتحليلها ووصفها بدقة، مما يساهم في تحقيق أهداف الدراسة وفهم الظاهرة بشكل شامل. كما يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (السلطاني، 2000:42).

2 . مجتمع البحث:

هو المجتمع المراد دراسته في البحث العلمي ويختلف مجتمع البحث باختلاف الدراسات والمواضيع، ولقد أخذنا عينة من طلبة الجامعيين لقياس الصلابة النفسية لهم.

3 . عينة الدراسة:

لقد اقتصرنا دراستنا الحالية على العينة العشوائية والتي تمثلت في طلبة جامعة ابن خلدون قسم العلوم الاجتماعية من مختلف التخصصات حيث بلغ عددها (40) طالب وطالبة.

الجدول رقم(1) يوضح توزيع الفروق حسب متغير الجنس :

النسبة	التكرار	الجنس
52.5%	21	أنثى
47.5%	19	ذكر
100%	40	المجموع

الجدول رقم (2) يوضح توزيع الفروق حسب متغير الإقامة:

النسبة	التكرار	الإقامة
30%	12	مقيم
70%	28	غير مقيم
100%	40	المجموع

الجدول (3) يوضح توزيع الفروق حسب متغير التخصص:

النسبة	التكرار	التخصص
22.5%	9	علم النفس
52.5%	21	علم الاجتماع
25%	10	فلسفة
100%	40	المجموع

4 . أداة الدراسة:

أدوات الدراسة هي مجموعة متنوعة من الأدوات والتقنيات التي يستخدمها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة في بحثه.

وتختلف هذه الأدوات بناءً على طبيعة الدراسة والمجال البحثي، واعتمدنا في هذا البحث على: مقياس الصلابة النفسية.

يعد المقياس أداة مهمة تستخدم لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد في العينة المدروسة، وهو عبارة عن استبيان يتضمن مجموعة من الأسئلة التي تقيس مختلف جوانب الصلابة النفسية، مثل القدرة على التحمل، والثقة بالنفس، والتعامل مع التحديات، وغيرها من العوامل المرتبطة بالصلابة النفسية.

يعتبر استخدام المقياس في هذا البحث أداة فعالة لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب الجامعيين. يمكن استخدام البيانات التي يتم الحصول عليها من المقياس لتحليل العلاقة بين الصلابة النفسية والمتغيرات الأخرى في الدراسة، مثل الجنس، والتخصص.

1.4 . مقياس الصلابة النفسية :

التعريف بصاحب المقياس:

الدكتور "عماد مخيمر"، هو عميد كلية الادب جامعة الزقازيق، وعضو الجمعية المصرية للمعالجين النفسانيين، تخصص علم النفس المرضي وله عدة مؤلفات.

- وصف مقياس الصلابة النفسية:

أعد مخيمر مقياس الصلابة النفسية حيث يعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، والمقياس مكون من (47) عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتم تقنينه على البيئة الجازئية من طرف الدكتور بشير معمره حيث أصبح يتكون من 48 عبارة، تقع في ثلاثة أبعاد :

1. الإلتزام : ويقيسه 16 بندا.

2. التحكم : ويقيسه 15 بندا، وأضاف الباحث معمريه الى هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47

فصار عددها 16 بندا

3. التحدي : ويقيسه 16 بندا.

فصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بندا، يجاب عنها بأسلوب تقريرى، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي:

(لا) وتقال صفرا 0

(قليلًا) وتقال درجة واحدة 1

(متوسطًا) وتقال درجتين 2

(كثيرًا) وتقال ثلاث درجات 3

وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين: 0_144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية
مستويات الصلابة النفسية:

الأول: مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

• إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48_78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

• إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79_109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

• إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110_144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

الثاني: مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16_26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات ما بين (27_37) هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38_48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة.

الثالث: مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15_24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25_35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36_45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

5. الخصائص السيكومترية للمقياس

1.5. صدق الاتساق الداخلي:

صدق الاتساق الداخلي هو تحليل إحصائي يقيس مدى ارتباط الفقرات في أداة المقياس مع بعضها البعض. يهدف صدق الاتساق الداخلي إلى التحقق من أن الفقرات في الأداة تقيس نفس المفهوم أو البعد المقصود، وأنها مترابطة بشكل جيد.

قامت الباحثتان بإجراء صدق الاتساق الداخلي للمقياس الذي تم تطبيقه على عينة تتألف من 40 طالب وطالبة. تهدف هذه العملية إلى التحقق من علاقة الفقرة مع البعد، وارتباط البعد مع الدرجة الكلية.

تم استخدام برنامج SPSS في هذا السياق، والذي يعتبر أداة قوية لتحليل البيانات الإحصائية.

الجدول رقم (4) يوضح العلاقة بين الفقرة مع البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية :

البعد	علاقة الفقرة مع البعد	علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
الإلتزام	1	0.32*	0.18
	2	0.54**	0.43**
	3	0.52**	0.40**
	4	0.12	0.13
	5	0.21	0.13
	6	0.22	0.19
	7	0.54**	0.40
	8	0.42**	0.35*
	9	0.37*	0.16
	10	0.49**	0.45**
	11	0.28	0.39*
	12	0.26	0.25
	13	0.31	0.42**
	14	0.59**	0.33*
	15	0.41**	0.43**
	16	0.44**	0.45**

*دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند 0.01 و0.05،

باستثناء العبارات (4، 5، 6، 11، 12، 13) غير دالة إحصائياً مما يتستدعي حذفها من

الاستبيان .

الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين الفقرة و البعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية :

علاقة البعد مع الدرجة الكلية	علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية	علاقة الفقرة مع البعد		البعد
0.81**	0.22	0.30	1	التحكم
	0.02	0.26	2	
	0.16	0.14	3	
	0.23	0.27	4	
	0.26	0.35*	5	
	0.27	0.36*	6	
	0.22	0.36*	7	
	0.41**	0.34*	8	
	0.47**	0.57**	9	
	0.31*	0.39*	10	
	0.39*	0.41**	11	
	0.28	0.40**	12	
	0.20	0.15	13	
	0.45**	0.59**	14	
	0.57**	0.56**	15	
	0.46**	0.55**	16	

*دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند 0.01 و0.05، باستثناء العبارات (1، 2، 3، 4، 13) غير دالة إحصائياً مما يتستدعي حذفها من الاستبيان .

الجدول رقم (6) يوضح العلاقة بين الفقرة والبعد وعلاقة البعد مع الدرجة الكلية:

البعد	علاقة الفقرة مع البعد	علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
التحدي	1	0.41**	0.83**
	2	0.48**	
	3	0.43**	
	4	0.36*	
	5	0.49**	
	6	0.24	
	7	0.42**	
	8	0.41**	
	9	0.61**	
	10	0.44**	
	11	0.38*	
	12	0.38*	
	13	0.51**	
	14	0.63**	
	15	0.41**	
	16	0.61**	

*دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أن أغلب العبارات ذات دلالة إحصائية عند 0.01 و0.05، باستثناء العبارات (6، 11، 12) غير دالة إحصائياً مما يتستدعي حذفها من الاستبيان .

2.5. الثبات:

بعدما تأكدنا من صدق الاختبار انتقلنا الى دراسة ثباته عن طريق معامل الفاكرونباخ و كذا طرّيقية التجزبة النصفة و معادلة سبيرمان-براون.

أ. طريقة افا كرونباخ:

الجدول رقم (7) يمثل نتائج الفا كرونباخ :

الابعاد	الفا كرونباخ
الالتزام	0.63
التحكم	0.61
التحدي	0.74

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول الذي يُمثل نتائج معامل ألفا كرونباخ، يُلاحظ أن قيم المعاملات للأبعاد المختلفة هي كالتالي:

- الالتزام: 0.63

- التحكم: 0.61

- التحدي: 0.74

وفقاً لهذه القيم، يمكن القول أن المقياس الذي تم استخدامه يظهر مستوى جيد من الاتساق الداخلي للأبعاد المختلفة، بما في ذلك الالتزام، التحكم، والتحدي. وهذا يعني أن الفقرات ضمن كل بُعد ترتبط ببعضها البعض بشكل جيد.

ب. معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية:

الجدول رقم (8) معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية:

N	معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان_براون
40	0.792	0.884

التعليق على الجدول :

يوضح الجدول قيمة معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح : قبل التصحيح، كانت قيمة معامل الثبات 0.792 هذا يعني أن هناك ارتباط جيد بين العناصر في المقياس قبل أخذ في الاعتبار التصحيح. بعد التصحيح، معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان-براون، قدرة قيمة معامل الثبات بـ 0.884، هذه القيمة تشير الى اتساق ممتاز بين العناصر في المقياس بعد التصحيح .

6. الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة النتائج الإحصائية للدراسة باستعمال النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS

- النسب المئوية.
- الانحراف المعياري .
- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون pearson لحساب معامل الصدق الداخلي.
- معامل الارتباط بيرسون pearson لحساب معامل الثبات لإجراء الإختبار و إعادة تطبيق الإختبار .

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الاجراءات المنهجية من خلال التطرق الى المنهج الوصفي الذي اتبعناه في دراستنا وعينة الدراسة ومواصفاتها، وتمت الاستعانة بالدراسة الاستطلاعية لضمان صلاحية المقياس المستخدم وتحقيق المقاييس السيكومترية المتعلقة به، حيث تم ذلك من خلال حساب معايير صدق الاتساق الداخلي للمقياس للتأكد من توافق عناصره المختلفة وتجانسها، كما تم حساب معامل الثبات لتقييم استقرار المقياس.

وبعد التأكد من صلاحية المقياس والمقاييس السيكومترية الخاصة به، تم اعتماده في الدراسة الأساسية للتحقق من صحة الفرضيات ومناقشة النتائج المستخلصة وتعميمها على المجتمع الأصلي لعينة البحث.

تأكيد صلاحية المقياس واستقراره يعزز قوة الأدلة المقدمة في البحث وموثوقيته، وبالتالي، يتيح استخدام المقياس المعتمد في الدراسة الأساسية إمكانية فحص الفرضيات بدقة ومناقشة النتائج بموثوقية، كما يساعد في تعميم النتائج على المجتمع الأصلي للدراسة.

الفصل الثاني: الدراسة الأساسية.

- تمهيد.

1. المجال الزمني والمكاني.
 2. عينة الدراسة وخصائصها.
 3. إختيار عينة البحث ومواصفاتها.
 - 1.3. تحديد المجتمع الأصلي للعينة بدقة ووضوح.
 - 2.3. كيفية إختيار العدد الكافي للعينة.
 - 3.3. كيفية إختبار عينة الدراسة.
 - 4.3. وصف العينة.
 4. أساليب المعالجة الإحصائية.
 5. الاستنتاج العام.
- خلاصة.

تمهيد:

في هذا الفصل، سنتناول الدراسة الأساسية التي تم تنفيذها بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية، سنركز على تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة وجمع المعلومات اللازمة للإجابة على فروض الدراسة، سنناقش عينة الدراسة وخصائصها. سنقوم أيضا بشرح إجراءات اختيار عينة البحث وتوضيح المعايير والمواصفات التي تم اتباعها في اختيار العينة، سنناقش أيضًا طرق اختبار عينة الدراسة وكيفية ضمان تمثيلية العينة ومدى دقة وصحة البيانات التي تم جمعها، سنقدم أيضًا وصفًا لأدوات الدراسة المستخدمة. وفي النهاية، سنتطرق إلى أساليب المعالجة الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات المجمعة، ونوضح الإجراءات والتقنيات الإحصائية التي ستساعدنا في استنتاج النتائج وفحص فروض الدراسة وتحليل العلاقات المختلفة بين المتغيرات المدروسة.

1. المجال الزمني والمكاني:

(أ) المجال الزمني :

تم تطبيق البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022_2023

(ب) المجال المكاني:

تم اجراء هذه الدراسة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة ابن خلدون تيارت وتحديدًا قسم العلوم الاجتماعية.

2. عينة الدراسة وخصائصها:

أجريت الدراسة الاساسية على 100 طالب وطالبة بجامعة ابن خلدون تيارت وقد تم الاختيار بطريقة عشوائية.

3. إختيار عينة البحث ومواصفاتها:

الجدول (9) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس:

النسبة	التكرار	الجنس
24%	24	ذكر
74%	74	أنثى
100%	100	المجموع

يعرض الجدول توزيع العينة حسب متغير الجنس حيث :

يوجد في العينة 24 طالبا ذكرا، مما يمثل 24% من إجمالي العينة.

ويوجد 74 طالبة أنثى في العينة، مما يشكل 74% من إجمالي العينة.

بالتالي يمكن القول أن العينة تحتوي على نسبة أكبر من الإناث مقارنة بنسبة الذكور.

الجدول (10) يوضح توزيع العينة حسب متغير الإقامة :

النسبة	التكرار	السكن
37%	37	مقيم
63%	63	غير مقيم
100%	100	المجموع

يعرض الجدول توزيع العينة حسب متغير الإقامة حيث:

يوجد في العينة 37 طالبا وطالبة مقيمين، مما يمثل 37% من إجمالي العينة.

ويوجد 63 طالب وطالبة غير مقيمين في العينة، مما يشكل 63% من إجمالي العينة.

بالتالي يمكن القول أن العينة تحتوي على نسبة أعلى من الطلاب الغير مقيمين مقارنة بنسبة الطلاب المقيمين.

الجدول رقم (11) يوضح توزيع الفروق حسب متغير التخصص:

النسبة	التكرار	التخصص
32%	32	علم النفس
54%	54	علم الاجتماع
14%	14	فلسفة
100%	100	المجموع

يعرض الجدول توزيع العينة حسب متغير التخصص حيث :

يوجد في العينة 32 من الطلاب في تخصص علم النفس، مما يمثل 32% من إجمالي العينة.

بينما يوجد 54 من الطلاب في تخصص علم الاجتماع، مما يشكل 54% من إجمالي العينة.

وهناك 14 من الطلاب في تخصص الفلسفة، ويمثلون 14% من إجمالي العينة. وبالتالي علم الاجتماع يمثل النسبة الأكبر من التخصصات في العينة، بنسبة 54%.

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها:

من خلال تطبيق حزمة إحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام برنامج SPSS تحصلنا على النتائج التالية :

1. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية (1) :

- مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.

الجدول (12) يوضح نتائج الفرضية الأولى:

الدرجة الكلية	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة
	51	69.99	12.08	99	15.71	0.05

التعليق :

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية هو 69.99، ولانحراف المعياري هو 12.08 و "ت" هي 15.71 وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 مناقشة الفرضية:

من خلال الجدول تبين أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون فوق المتوسط .

يمكن اعتبار هذه النتائج إيجابية، حيث تشير إلى أن طلبة جامعة ابن خلدون يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الصلابة النفسية، وهذا يمكن أن يسهم في تحقيق النجاح الأكاديمي

والتحصيل الجيد للطلاب، ومن الجدير بالذكر أن هناك عوامل متعددة تؤثر على مستوى الصلابة النفسية للطلاب ، نذكر منها :

✚ التحديات الأكاديمية: يواجه طلاب الجامعة تحديات أكاديمية متنوعة مثل الضغط الدراسي، الاختبارات، المشاريع، والمسؤوليات الأكاديمية الأخرى. قد يؤدي التعامل مع هذه التحديات إلى تنمية مستوى عالٍ من الصلابة النفسية بين الطلاب.

✚ الاستقلالية والمسؤولية: يعتبر الانتقال من الثانوية إلى الجامعة خطوة هامة في حياة الشخص، حيث يصبح الطالب مسؤولاً عن حياته واختياراته. قد يتعين على الطلاب اتخاذ القرارات بشكل مستقل والتكيف مع بيئة جديدة، وهذا يعزز نمو الصلابة النفسية.

✚ تنمية المهارات الشخصية: قد توفر الجامعة فرصاً لتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية للطلاب. عندما يتعلم الطلاب كيفية التعامل مع التحديات والتغلب على الصعاب، يمكن أن يزيد ذلك من مستوى الصلابة النفسية لديهم.

اتفقت النتائج مع دراسة "جيرسون" (1998) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية حسب متغير الجنس:

نص الفرضية (2):

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور.

الجدول (13) يوضح نتائج الفرضية الثانية:

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	المجموع
ذكر	64.58	14.46	0.05	24
انثي	71.69	10.78		76

التعليق:

من خلال الجدول تبين أن المتوسط الحسابي لمستوى الصلابة النفسية للذكور هو 64.58، والمتوسط الحسابي عند الإناث هو 71.69، عند مستوى الدلالة 0.05.

وبناء على هذا توجد دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث والفرضية صحيحة.

مناقشة الفرضية:

يمكن أن تعود الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث إلى عدة عوامل محتملة:

✚ العوامل الاجتماعية والثقافية: قد تؤثر العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل تجارب الذكور والإناث وطرق تعاملهم مع الضغوط الحياتية. قد يكون للتوقعات الثقافية المتعلقة بالجنس والدور الاجتماعي تأثير على مستوى الصلابة النفسية.

✚ الاختلافات النفسية والشخصية: قد تكون هناك اختلافات في الخصائص النفسية والشخصية بين الذكور والإناث، مثل الاستقلالية، والتفاؤل، والتحمل. هذه الخصائص الشخصية يمكن أن تؤثر على مستوى الصلابة النفسية وقدرة الفرد على التكيف مع التحديات. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من (دراسة بثينة منصور 1995، دراسة عماد مخيمر 1996، دراسة خالد العبدلي 2012).

عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة حسب متغير الإقامة :
نص الفرضية (3):

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى الى متغير نمط الإقامة (مقيم/غيرمقيم) لصالح الجدول (14) يوضح نتائج الفرضية الثالثة:

الإقامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Sig	المجموع
مقيم	72.62	12.74	0.97	37
غير مقيم	68.44	11.66		63

- **التعليق:** من خلال الجدول أعلاه فان قيمة الدلالة الاحتمالية $Sig = 0.97$ أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فانه لا يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة لجامعة بن خلدون تعزى لمتغير التخصص (مقيم، غير مقيم). وبناء عليه لا يوجد فروقاً ملحوظة في

مستوى الصلابة النفسية بين طلبة المقيمين وغير المقيمين، ويشير ذلك إلى أن مستوى الصلابة النفسية قد يكون متقارباً بين هذه التخصصات، وأن العوامل المؤثرة في صلابة الطالب لا تتعلق بالتخصص الأكاديمي.

– مناقشة الفرضية الرابعة:

بناءً على هذه النتائج، يمكن اعتبار الفرضية الثالثة غير صحيحة، حيث لا تشير إلى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى متغير نمط الإقامة. وبالتالي، يمكن استنتاج أن نمط الإقامة (مقيم/غير مقيم) لا يؤثر على مستوى الصلابة النفسية للطلبة. ونفسر ذلك أنه: قد يكون التقارب في المرحلة العمرية والمرحلة الدراسية والإطار الأكاديمي عاملاً يسهم في تقارب مستوى الصلابة النفسية بين الأشخاص المقيمين والأشخاص غير المقيمين في الدراسة.

كما يمكن أن نفسر اختلاف مستوى الصلابة النفسية بين الأشخاص المقيمين وغير المقيمين من خلال التحديات التي يواجهها الطلاب المقيمون البعيدون عن أهلهم. فقد يتطلب الابتعاد عن الأسرة ومحيطها الطبيعي جهوداً إضافية للتكيف مع ظروف الإقامة ومواجهة التحديات المختلفة التي يواجهونها، وقد يؤدي هذا التحدي للظروف الضاغطة إلى تنمية مهارات التحمل والصمود، مما يؤثر إيجاباً على مستوى الصلابة النفسية للطلاب المقيمين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون تكيف الطلاب الجامعيين مع ظروف الإقامة والصعوبات التي يواجهونها في الحياة اليومية مصدراً لتعلم الخبرات الحياتية وتطوير القدرة على التكيف. هذه الخبرات الحياتية قد تسهم في تعزيز مستوى الصلابة النفسية للطلاب المقيمين وتمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية والعاطفية، وهذا ما أكدته دراسة (Zone Rodewalt, 198) بعنوان " الصلابة النفسية وأثرها على تخفيف الضغوط "

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة حسب متغير التخصص:

نص الفرضية (4):

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة ابن خلدون تعزى الى متغير التخصص (علم النفس، علم الاجتماع، فلسفة).
الجدول (15) يوضح نتائج الفرضية الرابعة:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
بين المجموعات	490.724	2	245.362	1.705	0.187
داخل المجموعات	13960.266	97	143.920		
التباين الكلي	14450.990	99			

- **التعليق:** من خلال الجدول أعلاه فان قيمة الدلالة الاحتمالية $\text{Sig} = 0.187$ أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي فانه لا يوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة لجامعة ابن خلدون تعزى لمتغير التخصص (علم النفس، علم الاجتماع، فلسفة).

- مناقشة الفرضية الرابعة:

لم تظهر النتائج فروقاً ملحوظة في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة التخصصات المختلفة، علم النفس وعلم الاجتماع والفلسفة، يشير ذلك إلى أن مستوى الصلابة النفسية قد يكون متقارباً بين هذه التخصصات، وأن العوامل المؤثرة في صلابة الطالب لا تتعلق بالتخصص الأكاديمي.

بل هناك عوامل أخرى خارجية تؤثر على مستوى الصلابة النفسية مثل الدعم الاجتماعي من العائلة، الأصدقاء، والمجتمع المحيط، الدعم الاجتماعي يمكن أن يوفر الدعم العاطفي والمعنوي والموجهة نحو الحل في الأوقات الصعبة، وتجارب الحياة السابقة التي مر بها الطالب قد تؤثر على صلابته النفسية، والمهارات الشخصية: قدرات الطالب على التعامل مع الضغوط والتحديات، والتحكم في العواطف، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات الصحيحة.

الاستنتاج العام:

من النتائج التي توصلت إليها الباحثان، يمكن استنتاج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون يعتبر فوق المتوسط، هذا يعكس قدرة الطلاب على التحمل والتكيف مع التحديات والضغوط المختلفة التي يواجهونها في حياتهم الأكاديمية والشخصية. وتوافقت النتائج مع دراسة سابقة أجراها جيرسون في عام (1998)، حيث قدمت نتائج مشابهة حول الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلبة، هذا يشير إلى تماسك وقدرة الطلبة على التكيف مع التحديات والضغوط، وبالتالي تحقيق مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

وأظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لدى طلبة جامعة ابن خلدون، هذا التفاوت قد يكون ناجماً عن العوامل البيولوجية والاختلافات النفسية والشخصية، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تشكيل صلابة الفرد.

بالإضافة إلى ذلك، توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة المقيمين وغير المقيمين، يمكن أن يكون ذلك ناتجاً عن التحديات الإضافية التي يواجهها الطلبة المقيمون، مثل التكيف مع بيئة جديدة والتحديات الاجتماعية والعاطفية التي ترتبط بالإقامة البعيدة عن المحيط الأسري، وتوافقت مع دراسة (Zone Rodewalt, 1989) بعنوان "الصلابة النفسية وأثرها على تخفيف الضغوط".

وعلى الجانب الآخر، لم تظهر الدراسة فروقاً ملحوظة في مستوى الصلابة النفسية بين طلبة التخصصات المختلفة، مثل علم النفس وعلم الاجتماع والفلسفة، يشير ذلك إلى أن مستوى الصلابة النفسية قد يكون متقارباً بين هذه التخصصات، وأن العوامل المؤثرة في صلابة الطالب لا تتعلق بالتخصص الأكاديمي.

تتوافق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وتأثيرها على تحمل الضغوط وتخفيف التوتر، يمكن استنتاج أن الصلابة النفسية تعتبر سمة إيجابية تساهم في قدرة الطلاب على التكيف مع الضغوط والتحديات الحياتية والأكاديمية

الخاتمة:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع البحث، ومن خلال النتائج التي تم عرضها، يمكننا الاستنتاج أن الصلابة النفسية تعد أداة فعالة لمواجهة المشاكل والصعاب وتجاوزها بنجاح، إنها تلعب دورًا هامًا في حياة الأفراد عمومًا وحياة الطلاب بشكل خاص. تعتبر الصلابة النفسية وسيلة فعالة للتكيف مع التحديات والأزمات التي يمكن أن تواجه الفرد في حياته، كما تساعد الصلابة النفسية الأفراد على التعامل مع المشاكل بشكل إيجابي، وتمكنهم من التحمل والتكيف مع الظروف الصعبة، وتمنحهم القوة والثقة للتغلب على التحديات.

بالتالي يمكن القول أن الصلابة النفسية هي أحد الأدوات الأكثر فاعلية لمجابهة المشاكل والصعاب في حياة الفرد عمومًا، وفي حياة الطالب بشكل خاص، إذا تم تعزيز الصلابة النفسية، فإنه يمكن للأفراد أن يتعاملوا بفعالية مع التحديات ويتجاوزوها بنجاح، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم وتحقيق النجاح في مجالاتهم المختلفة.

إقتراحات:

من خلال مناقشة الفرضيات توصلنا إلى طرح الإقتراحات الآتية:

✚ تفعيل الارشاد النفسي والتوجيه الأكاديمي: يجب توفير فرص الاستشارة والتوجيه النفسي للطلاب لمساعدتهم في التعامل مع التحديات النفسية والضغط الدراسي، يمكن تصميم برامج ارشادية خاصة تهدف إلى تعزيز الصلابة النفسية وتطوير مهارات التحمل والتكيف لدى الطلاب.

✚ تحسين البيئة الجامعية: ينبغي العمل على توفير بيئة جامعية محفزة ومشجعة تساهم في رفع مستوى الراحة النفسية للطلاب، يمكن توفير المساحات الهادئة للدراسة والترفيه، وتحسين بنية الفصول الدراسية، وتوفير الدعم الاجتماعي والمجتمعات الطلابية التي تساعد في تعزيز الصحة النفسية والتواصل الاجتماعي.

✚ تطوير البرامج التعليمية: يمكن تضمين عناصر تعزز الصلابة النفسية في المناهج الدراسية، يمكن تصميم مقررات تعليمية تركز على تطوير مهارات التحمل، إدارة الضغط، التكيف مع التغييرات، وتعزيز الثقة بالنفس.

تعزيز الوعي النفسي: يمكن توفير برامج توعية وتثقيف حول الصحة النفسية وأهمية الصلابة النفسية، يجب تشجيع الطلاب على البحث عن الموارد والدعم النفسي عند الحاجة، وتعزيز الثقافة الإيجابية وتعزيز الاهتمام بالصحة النفسية.

المراجع

المراجع:

1. حسن مصطفى عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مصر: مكتبة الزهراء.
2. اللحام، محمد وآخرون. (2005). قاموس لغوي عام " القاموس عربي، عربي". دار الكتب العلمية، ط1، لبنان.
3. ابن المنظور حجار الدين. (1999). لسان العرب، دار بيروت، (ط2). لبنان.
4. علي عسكر. (2003). الحياة وأساليب مواجهتها، الجزائر، دار الكتاب الحديث.
5. مخيمر عماد محمد. (2011). مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
6. عبيدات محمد، ابوناص، محمد، وآخرون. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد ومراحل التطبيقات. (ط2). دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
7. راضي، زينب نوفل أحمد. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة.
8. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.
9. محمد عودة. (2010). الخبرة الصادمة بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة.
10. جودة، يسرى محمد ابو العينين. (2002). تاثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنوفية، كلية الاداب.
11. الدبور، أحمد محمد محمود. (2007). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج تنميتها لدى المعاقين بصريا، رسالة دكتوراه، كلية الأداب، جامعة المنوفية.

12. حمزة، جيهان أحمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الاداب، جامعة القاهرة.
13. حجار، بشير إبراهيم دخان، نبيل كامل. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، غزة، م 14، ع2، ص373.
14. حمادة، لولوه، عبد اللطيف، حسن. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، م12، ع 29.
15. عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية. م.26 ع1. ص174
16. مخيمر، عماد محمد. (1996). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مصر. م.6. ع2.
17. محمد رزق، عدنان اليازجي. (2010). الاتجاه نحو المخاطر النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية دؤاسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
18. محمد عبد الرحمان أبو قوطة. (2013). قلق العمل وعلاقته بالمساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى النساء ذوات مواليد بعيب خلقي، رسالة ماجستير لدى كلية التربية، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
19. Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4),413-423.
20. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health : A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1),168-177.
21. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3),279-298.
22. Allred, K. D., Eissa, M. A., & Sapp, D. A. (2011). Spirituality and meaning in self-inflicted violence. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3). 297
23. Maddi, s &kobasa, D.M (1994).Hardiness and mental health, *journal of personality assessment*, vol 63, no.2, pp265-274

24. Funk s.c (1992). Hardiness arevierv of theory and research, health psychology, 11 nos: 335-345.

الملاحق

الملحق رقم (01):

أسئلة استبيان الصلابة النفسية:

أخي الطالب(ة) :

يسعدنا أن نضع بين يديك هذا المقياس الخاص بالصلابة النفسية وكلنا أمل أن تفيدنا بكل صدق وموضوعية.

1. التعليمات:

في إطار بحث علمي جامعي نسعى من خلاله إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة ابن خلدون

نقدم لك هذا المقياس المكون من 48 عبارة و التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف، والمطلوب منك: أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (X) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة و انما تعبر عن رأيك الشخصي، وكل ما تفيدنا به من معلومات سوف تكون محل سرية تامة، حيث لا يطلع عليها إلا الباحث لاستخدامها في البحث العلمي .

2. المعلومات الشخصية:

الجنس : ذكر أنثى

التخصص: علم النفس علم الاجتماع فلسفة

المكان : مقيم غير مقيم

شكرا على تعاونكم معنا

أسئلة إستبيان الصلابة النفسية

كثيرا	متوسطا	قليلا	لا	العبارات
				1. مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي
				2. أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي
				3. أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
				4. قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه
				5. عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها
				6. أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها
				7. معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة
				8. نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ
				9. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد
				10. أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
				11. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حفا وفرصا
				12. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهته
				13. لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				15. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				16. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
				17. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
				18. عندما تواجهني مشكلة أتدأها بكل قواي وقدراتي
				19. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				21. أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم ألي مشكلة
				23. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				24. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25. أعتقد أن الإتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
				26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				27. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي و قدرتي على حله
				28. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				29. أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيطي
				30. لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي

				31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				32. أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33. أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				34. أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35. أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				36. إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				37. إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
				38. إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39. أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدٍ هي حياة مملة
				40. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				41. أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري لي من أحداث
				42. أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ول تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43. أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				44. أخطط لأموال حياتي ول أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45. إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46. أبقى ثابتاً على مبادئتي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47. أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48. أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

الملحق رقم 02

نتائج SPSS:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
SOOME	100	69.9900	12.08179	1.20818

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 51

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
SOOME	15.718	99	.000	18.99000	16.5927	21.3873

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	انثى	76	71.6974	10.78025	1.23658

Statistiques de groupe

	المكان	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	مقيم غير	63	68.4444	11.66574	1.46975

ANOVA

SOOME

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	490.724	2	245.362	1.705	.187
Intragroupes	13960.266	97	143.920		
Total	14450.990	99			



جامعة ابن خلدون - تيارت
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بلقوائية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة)
.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم:
.....

المسجل (ة) بكلية:
.....

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها:
.....

.....
.....

.....
.....

شعبة:
.....

أصرح بشرفي أنني ملتزم بمراعاة المعايير العلمية والمهنية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة
الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....



جامعة ابن خلدون - الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و الأطفونيا و الفلسفة



تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بلقوية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

الطالب (ة) جامعة فند
.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم : والصادرة بتاريخ : 2016.04.11

المسجل (ة) بكلية : العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم : علم النفس والأطفونيا والفلسفة
و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر عنوانها :

.....
.....

.....
.....

.....
.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة
الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

29 MAI 2023

التاريخ

إمضاء المعني



أظهر من أجل التماسك على التوقيع
من طرف
مديونة بتاريخ
29 MAI 2023
ليس للمجلس تخصصي



و يتشرف من: ملحق الإدارة الأكاديمية
أمضاء : م. بوطيستا