

نوقشت هذه الرسالة

الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق)

وأجيزت يوم الثلاثاء الواقع في 12/5/2015 من قبل السادة أعضاء لجنة
الحكم التالية أسماؤهم:

التوقيع	الصفة	الاسم
	عضوًا مشرفاً	أ. د. رياض نايل العاصمي
	عضوًا	أ. د. خالد العمار
	عضوًا	د. كارولين المحسن

تم إجراء التعديلات المطلوبة، وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير في الإرشاد النفسي – قسم الإرشاد النفسي.



جامعة دمشق
كلية التربية
قسم الإرشاد النفسي

الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة

دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي

إعداد الطالبة

روان أحمد عوض

إشراف

الدكتور رياض نايل العاصمي

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة دمشق

م 2015 - 2014
دمشق :
هـ 1436 - 1435

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رَبِّ أَفْرَزْ عَنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالَّذِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ"

سورة النمل الآية ١٩



الأهدا

إلى سدي وقوتي وملاذى

إلى من هيأ لي اسباب النجاح وذلل طريق الصعب

إلى ذو الفضل العظيم....

(الله عز وجل)

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب
إلى من كلت أذانه ليقدم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير

(والدي العزيز)

إلى من أرضعني الحب والحنان.....

إلى رمز الحب وباسم الشفاء.....

إلى القلب الناصع بالبياض

(والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي.....

(إخوتي)

إلى الروح التي سكنت روحي وقضيت معها أجمل أيام حياتي

ورفيقة دربي وصديقة الأيام والمواقف

(روضة)

إلى من شاركتني خطواتي وكانت جنبي الاخت التي لم تلدتها أمي

(وصال)

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض بحر واسع

مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات

ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببته وأحبواني

(أصدقائي)

إلى كل من كان النجاح طريقه والتفوق هدفه والتميز سبيله

شكر وتقدير

أحمد الله على ما وهبني من صبر وعون وتوفيق تخطيت بهم كل ما واجهني من صعاب بنفس راضية في سبيل إتمام هذا العمل المتواضع، بهذه الصورة التي أدعوا الله أن تحوز رضا أسانذتي.

وبعد،،،

فالاعتراف بالفضل لذويه وشكراهم قد أمرنا الله به سبحانه وتعالى، إذ قال في محكم آياته:
(لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) صدق الله العظيم (سورة إبراهيم : 7).

فأنقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني لأستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور / رياض نايل العاسمي، أستاذ العلاج النفسي بكلية التربية قسم الإرشاد النفسي بجامعة دمشق، الذي أفضى علي من علمه الغزير وغمرني بعطائه الجم وخلقه السمح وخبراته العميقة، فكان لي أستاذًا معلماً ومشرفاً موجهاً وناصحاً أميناً منذ إشرافه على هذه الدراسة فقد تعلمت منه أصول البحث العلمي فجاءت هذه الرسالة ثمرة نصائحه وتوجيهاته وغزاره علمه ، فجزاه الله عنى خير الجزاء. أما أشكر الأستاذ الدكتور أحمد الزعبي الذي وضع اللمسات الأولى لبناء مخطط الرسالة، فجزاه الله عنى خير الجزاء ، وببارك له في علمه وووهبه الصحة والعافية.

كما أنقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور / خالد العمكار أستاذ الإرشاد النفسي المساعد والدكتورة كاوين محسن في قسم الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة دمشق، لتفضليهما بمناقشته الطالبة في رسالتها، وتقديم التوجيهات العلمية التي أغنت الرسالة، بارك الله لهما في علمهما وصحتهما .

كما أنقدم بالشكر الجزييل إلى عمادة كلية التربية وأساتذة قسم الإرشاد النفسي بكلية التربية جامعة دمشق لما قدموه من دعم ومساندة في إنجاز الرسالة وإخراجها إلى النور، لهم متى كل احترام وتقدير .

كما أنقدم بخالص شكري واحترامي إلى أفراد عينة البحث، الذين لم يخلوا في وقتهم وجهدهم في التعاون لتطبيق أدوات البحث، فلهم مني كل تحيه وتقدير .

وفاءً وتقديراً وعرفاناً بالجميل أتقدم بأسمى آيات الحب والشكر والتقدير إلى من شملوني بدعواتهم وعوّنهم إلى زملاء الدراسة لما تحملوه من تعب ومشقة طوال فترة الدراسة، فجزاهم الله عنـي خـيرـ الـجـزـاء ، هـؤـلـاءـ مـنـ ذـكـرـتـهـم ، أـمـاـ مـنـ سـهـوـتـ عـنـهـمـ بـغـيـرـ قـصـدـ فـلـهـ مـنـيـ أـيـضـاـ الشـكـرـ وـالـتـقـدـيرـ .
أـخـيـرـاـ إـنـ كـنـتـ قـدـ وـفـقـتـ ، فـذـلـكـ مـنـ فـضـلـ اللهـ يـؤـتـيـهـ مـنـ يـشـاءـ ، وـإـنـ كـنـتـ قـدـ قـصـرـتـ فـمـنـ نـفـسـيـ ،
وـمـاـ تـوـفـيقـيـ إـلـاـ بـالـلـهـ عـلـيـهـ تـوـكـلـتـ وـإـلـيـهـ أـنـيـبـ .



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ط	فهرس الملحق
1	الفصل الأول - المدخل إلى الدراسة
2	مقدمة
4	أولاً - مشكلة الدراسة ومسوغاتها
7	ثانياً - أهمية الدراسة
9	ثالثاً - أهداف الدراسة
9	رابعاً - فرضيات الدراسة
10	خامساً - حدود الدراسة
10	سادساً - التعريف بمصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية
13	الفصل الثاني - الإطار النظري
14	أولاً - حاجات الشباب ومشكلاتهم
17	(1) خصائص مرحلة الشباب
19	(2) تشكل الشخصية عند الشباب
20	(3) صراع القيم والمرجعيات الثقافية لدى الشباب
21	(4) العوامل التي أدت إلى تشكيل الضغوط لدى الشباب
23	ثانياً - الصلابة النفسية
25	(1) مفهوم الصلابة النفسية



الصفحة	العنوان
28	(2) أهمية الصلابة النفسية
30	(3) أبعاد الصلابة النفسية
33	(4) النظريات المفسرة للصلابة النفسية
33	أولاً - نموذج كوباسا Kobasa
34	ثانياً - نموذج فنك Funk المطلل لنظرية كوباسا
35	(5) خصائص الأفراد المتسامون بالصلابة النفسية
36	أولاً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
37	ثانياً- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة
38	(6) مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية
40	(7) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية
41	ثالثاً - أحداث الحياة الضاغطة
41	(1) تعريف أحداث الحياة الضاغطة
43	(2) خصائص الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد
43	(3) أنواع أحداث الحياة الضاغطة
46	(4) مصادر الضغوط
46	(5) آثار الضغوط
47	أولاً: الاستجابات الجسمية
47	ثانياً: الاستجابات النفسية وتقسام إلى عدة أشكال منها
48	رابعاً - العلاقة بين الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة:
49	الفصل الثالث - الدراسات السابقة
50	أولاً- الدراسات العربية
57	ثانياً- الدراسات الأجنبية



الصفحة	العنوان
63	ثالثاً- تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة
66	الفصل الرابع - منهج الدراسة وإجراءاتها
66	أولاً - منهج الدراسة
66	ثانياً - مجتمع الدراسة
69	ثالثاً - عينة الدراسة
73	رابعاً - أدوات الدراسة
74	1- مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية
76	2- مقياس المواقف الضاغطة
80	خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة
81	الفصل الخامس - نتائج الدراسة وتفسيرها
82	مقدمة
82	أولاً - أسئلة الدراسة
86	ثانياً - فرضيات الدراسة
100	ثالثاً - مقترنات الدراسة
101	ملخص الدراسة باللغة العربية
103	قائمة المراجع
104	أولاً - المراجع العربية
108	ثانياً - المراجع الأجنبية
114	ملاحق الدراسة
1	<i>Summary</i>

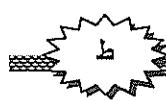
فهرس الجداول

العنوان	الصفحة
جدول (1) عدد أفراد المجتمع الأصلي حسب متغيرات، التخصص الدراسي، والسنة الدراسية، والجنس	67
جدول (2) أفراد المجتمع الأصلي (الكليات التطبيقية)، تبعاً لمتغير السنة الدراسية، والجنس	68
جدول (3) عدد أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة (الكليات النظرية)	69
جدول (4) توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات، التخصص الدراسي، و السنة الدراسية، والجنس	71
جدول (5) توزع أفراد العينة (الكليات التطبيقية) حسب متغيرات، الكلية، والسنة الدراسية، والجنس	72
جدول (6) توزع أفراد العينة (الكليات النظرية) حسب متغيرات، الكلية، والسنة الدراسية، والجنس	72
جدول (7) توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	72
جدول (8) توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	73
جدول (9) توزع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السنة الدراسية	73
جدول (10) الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية لمقاييس الصلابة النفسية في الدراسة الأصلية	74
جدول (11) الانساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقاييس الصلابة النفسية.	75
جدول (12) الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقاييس الصلابة النفسية	76
جدول (13) نتائج اختبار ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقاييس المواقف الضاغطة	79

الصفحة	العنوان
79	جدول (14) الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس المواقف الضاغطة.
82	جدول (15) نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة الصلابة النفسية
83	جدول (16) الرباعيات لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية
85	جدول (17) متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس المواقف الضاغطة
86	جدول (18) العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد أحداث الحياة الضاغطة
88	جدول (19) الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية وقيمة "ت" ستودنت، بين الذكور والإإناث
90	جدول (20) الفروق بين متوسط درجات الذكور والإإناث وقيمة "ت" ستودنت على مقياس أحداث الحياة الضاغطة
92	جدول (21) الفروق بين متوسط درجات طلبة الكليات التطبيقية والنظرية على مقياس الصلابة النفسية
93	جدول (22) الفروق بين متوسط درجات طلبة السنة الرابعة والأولى على مقياس الصلابة النفسية
94	جدول (23) الفروق بين متوسط درجات الطلبة مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة.
97	جدول (24) التفاعل بين الصلابة النفسية وكل من الجنس والتخصص الدراسي
98	جدول (25) التفاعل بين الصلابة النفسية والسنة الدراسية

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان
115	الملحق (1) مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية
118	الملحق (2) مقياس أحداث الحياة الضاغطة



الفصل الأول

المدخل إلى الدراسة

مقدمة

أولاً. مشكلة الدراسة ومسوغاتها

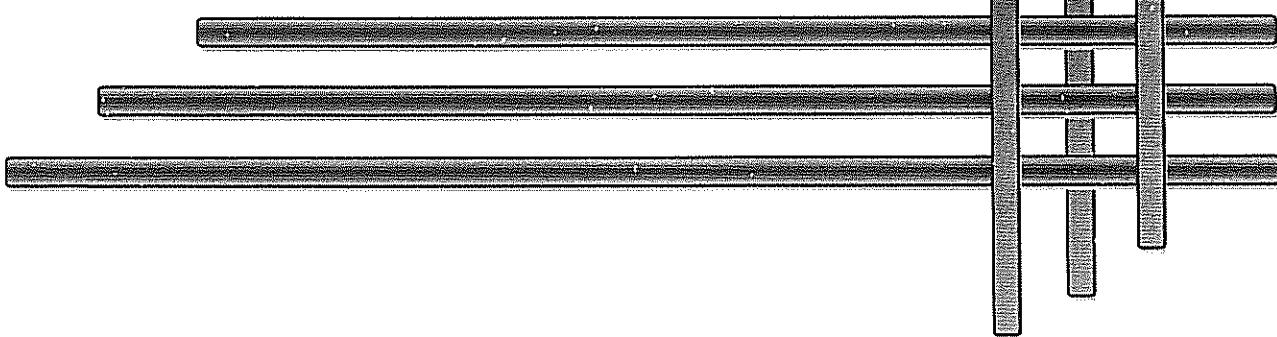
ثانياً. أهمية الدراسة

ثالثاً. أهداف الدراسة

رابعاً. فرضيات الدراسة

خامساً. حدود الدراسة

سادساً. مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية



الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

إن الشباب هم رمز النشاط والقوة في المجتمع، وهذا ما يشير إليه المعنى اللغوي لكلمة الشباب؛ فالشباب لغة الفتورة والحداثة " (مجمع اللغة العربية، 1992، 333). ولكن مرحلة الشباب قليلاً ما تمر دون تعرض الشاب لبعض المشكلات. وهذه المشكلات بعضها يرتبط بالشباب أنفسهم، وبعضها يرتبط بالوالدين والأسرة، وبعضها يتصل بمشكلات المجتمع، وبعضها الآخر يرتبط بالعمل الأكاديمي في الجامعة ؟ مما يؤدي إلى إحساس بعضهم بضغوط أحداث الحياة المؤلمة. " والمراحل الجامعية تفرض على الشاب مطالب وتحديات يؤدي إلى الفشل في مواجهتها إلى اضطراب في توافق الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي (زهان، 2002، 466).

وتعُد دراسة المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة وما يترتب عليها من توافق نفسي وأداء أكاديمي وغيرها من المتغيرات النفسية والشخصية أحد الموضوعات الرئيسة المرتبطة بالكافاءة الداخلية للجامعة وجودتها واعتمادها الأكاديمي، ولعل من أمثلة الاهتمام بهذا الأمر وربطه بمستوى الجودة وبالاعتماد الأكاديمي التقرير السنوي بعنوان National Student Engagement Survey of الذي يطرح على طلاب الجامعة أسئلة تتعلق بتجاربهم الجامعية مثل: كيف يمضون أوقاتهم؟ ماذا يستفيدون من دراستهم؟ ما تقييمهم لنوعية العلاقات التفاعلية التي تجمعهم مع أعضاء الهيئة التدريسية والأصدقاء؟ وكيف يواجهون الضغوط النفسية في الحياة الجامعية، وكيف يتغلبون عليها من خلال أساليب التعامل معها بناء على سماتهم الشخصية كالصلابة النفسية وغير ذلك من المؤشرات الهامة (كيوهواخرون، 2006، 516). ولأهمية المرحلة الجامعية وتعدد مصادر أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها طلاب الكليات العلمية والأدبية تم اختيار عينة الدراسة من الشباب الجامعي وذلك للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

في السنوات الأخيرة، بُرِزَ مجال علم النفس الإيجابي في تحقيق الوعي لدور علم النفس فيجعل الحياة أكثر إشباعاً، وتعزيز الأداء البشري، وخفض الإجهاد. تم توثيقه جيداً، حيث يرتبط الضغط النفسي مع مجموعة متنوعة من الأمراض الصحة البدنية والنفسيّة (على سبيل المثال، Hystad، عيد، Laberg، جونسن، وبارتون، 2009). ومع ذلك، فإن حجم هذه الارتباطات يبدو معتدلة، مما يشير إلى أن الضغوط تمثل سوى جزء من التباين في المرض (العامسي، 2014، 325).

فالضغوط النفسية أو أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الشباب بل الإنسان ليست ظاهرة حديثة، وإنما قديمة قدم وجود الإنسان على الأرض. وفي العصر الحاضر يعيش الإنسان زمن كثُرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغيير السريع المتلاحق، مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي. كما يتميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة التي تجعل الفرد عرضة لموافقات وأحداث غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة، مثل الحروب والكوارث الطبيعية وغير ذلك من أحداث وموافقات يخبروها في سياق حياتهم والتي تؤدي إلى استجابات مختلفة. كما تزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعدد الحياة وتتسارع إيقاع العصر وتحدياته، وتصل إلى حد استهداف الإنسان، إلا أن ذلك لا يحدث عند كل الأفراد، فهناك أفراد يحتفظون بمستوى عالٍ من الصحة النفسية والبدنية، ولا يصيبهم المرض على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، وهذه الأحداث تفوق قدرة الآخرين على المواجهة، وتتضمن تهديداً واضحاً لسلامتهم، وسلامة آخرين مهمين في حياتهم، ويغدو الفرد معها عاجزاً ويعاني خوفاً شديداً ورغباً بالغاً(الشيخ، 2006، 7)؛ الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً هاماً لشخصية الفرد بكل جوانبها وهذه النتيجة لفتت الأنظار إلى الاهتمام وفحص مصادر مقاومة الضغوط أي فحص تلك العوامل والمتغيرات التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وفي هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين عامل الصلابة النفسية الذي يبين مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض لأحداث الضاغطة(عبد الصمد، 2002، 22).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يبقى محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وتتناولت الدراسات الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية. وتتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، وعدم التعرض للاضطرابات الناتجة عن الضغوط كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها؛ حيث يتصرف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال وال مباشر مع الضغوط، لذلك فهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً(السيد، 2007، 34).

ويرى كثير من الباحثين أن الصلابة النفسية تعد الدور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للخبرات الضاغطة، وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أن تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد (عباس، 2010). لذلك، تحاول الباحثة في هذه

الدراسة تسليط الضوء على العلاقة بين الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

أولاً - مشكلة الدراسة ومسوغاتها

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثُرَت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغيير السريع والمتألق في جميع المجالات، مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق وتلبية احتياجاته. وقد بدأت الكثير من الدراسات في الوقت الحالي بالتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يبقى محتفظاً بصفته الجسمية والنفسية أثناء مواجهته لضغوطات الحياة اليومية. وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلاة النفسية كأحد أهم المتغيرات الإيجابية في الشخصية، دراسة جانيلين وبيلارني (Ganellen, Blarny, 1984) & والتي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المساعدة الاجتماعية والصلاحة النفسية، ومعرفة أي منها يلعب دوراً في التخفيف من ضغوط الحياة(دخان والحجار، 2006).

برزت الشخصية ذات البناء الصلب كعامل مهم في مقاومة الضغوط، حيث وجدت الدراسات أن الأفراد الذين يملكون صفات إيجابية قوية، مثل الصلاة لا يستسلمون بسهولة للضغط، لأن لديهم قدرة على التصرف بطريقة تكيفية عندما يمررون بخبرات ضاغطة(Madi, 1999). والأهم من ذلك، فبعض الأفراد الذين يمررون بمرحلة تغير في الحياة، مثل انتقال الطالب من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية، يواجهون مجموعة من الضغوط بالرغم من شدة تلك الضغوط، فبعضهم قد يواجهون هذه الأحداث بصلابة وقوة، بينما قد يفشل الآخرون في التعامل معها. إن الصلاة النفسية والرفاه النفسي يمكن الحد من هذه الضغوط من خلال زيادة المقاومة عن طريق التعامل مع خلال بعض الاستراتيجيات النفسية. كما يوجد العديد من العوامل المفترضة التي تحكم بالتعامل مع هذه الضغوط العقلية والنفسية، ومن بينها الصلاة النفسية. فقد أشارت الدراسات، مثل دراسة(Tierney & Lavelle, 1997) أن الصلاة النفسية قد تكون عاملاً مهماً في مواجهة التحديات التي تعيشها كثيرون من الناس.

وتمثل الصلاة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب الدموية وغيرها. إذ يتصرف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، ذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، يستطعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2007). ويوضح هذا التحول نحو التركيز على ضبط الذات أيضاً في مفهوم كوباسا وأخرون(Kobasa et al. 1982; Maddi and Kobasa 1984) حول الصلاة النفسية، والذي

تم وصفه بأنه يعكس: (أ)- المشاعر الشخصية للسيطرة، (ب)- الرغبة في تقبل التحديات؛ و(ج) الالتزام. فقد أشاروا إلى أن درجة الصلاوة تؤثر على تقييم الفرد للضغوطات المحمولة والإجهاد الناتج عن الاستجابة. وفقاً لذلك، المشاعر الشخصية في السيطرة يمكن أن تسهم في عملية التقييم الأولية.

كما وجدت دراسة الأيوبى وأخرون (Ayoubiet al 2010,360) أن مكونات الصلاة النفسية تتضمن في الالتزام والضبط والتحدي، وأن للصلاحة النفسية أهمية في الحد من الضغوطات التي يواجهها طلبة الجامعة، كما لها أهمية بنوعية الحياة الطيبة التي يعيشها هؤلاء الطلبة على المستوى الأكاديمي والاجتماعي والنفسي. كما أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلاة، ونوعية الحياة، والرفاه بين لدى الطلبة. من خلال تحسين الثقة بالنفس والمرورنة في مواجهة الأحداث والمواقف المختلفة، يمكن أن تؤثر الصلاة النفسية أيضاً مع الجوانب الاقتصادية والثقافية والنفسية للحياة، وبصفة عامة، . وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للصلاحة أيضاً تحسن أداء الطلبة في ظروف الحياة المختلفة من خلال تحسين الاستقلال والحكم الذاتي، وبالتالي تعزيز رضا مع الظروف الذاتية والحياة الأكademie. كذلك أشار سميث وأخرون (Smith et al.2004,13) بأن الأشخاص الذين لديهم صلاة نفسية عالية هم أكثر عرضة للتتوافق مع متطلبات الحياة وضغوطها مقارنة مع الأفراد الذين يفتقرون إلى الصلاة النفسية. وعلاوة على ذلك توصلت دراسة بيسلي وأخرون (Beastly, et al 2003)، أن الصلاة النفسية تلعب دوراً في التوافق النفسي والاجتماعي، علاوة على قدرتها على تخفيف مستويات الحزن والاكتئاب. كذلك وجد هوانج (Huang, 1995) أن الناس الذين يتمتعون بالصلاحة والمثابرة، مقارنة مع الأفراد الذين يفتقرون إلى هذه الخاصية، هم أكثر صحة ولديهم تصور أكثر إيجابية وتحدى التغيرات الحياة الضاغطة. كما أن هؤلاء الأفراد لديهم دافعية كمحاولة لتغيير جوانب مختلفة من حياتهم. كذلك دينر ولوکاس (Diene&Lucas,2003) أن الصلاة في كثير من الأحيان تؤدي إلى ارتفاع في المستوى العام للصحة ومستويات أعلى من الراحة النفسية، وانخفاض مستويات الإجهاد المهني والأكاديمي. كما جدت Teimory,. & Mashhadi,. (2009). أن الصلاة النفسية يمكن أن تكون عاملاً منيناً للصحة العامة ومستويات أعلى من الراحة النفسية، وانخفاض مستويات الإجهاد المهني. كذلك وجد حميد (Hamid, 2010) وجود علاقة إيجابية بين الصلاة النفسية والرضا عن الحياة instudents. وعلاوة على ذلك، في دراستهم، العلاقة بين الصلاة النفسية والأداء التعليمي للطلاب الكلية، وجد شير محمد، على العثور على علاقة إيجابية بين الصلاة والرضا عن الحياة (Shirmohammadi et al 2010) على اعتبار أن الصلاة مؤشر قوي للأداء الأكاديمي الجيد. كما أشارت دراسة Rezaei,et (2012) إلى أنه في ظل الظروف الضاغطة، مع مستويات أعلى من الصلاة النفسية، فإن الأفراد

الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم أكثر صحةً توافقاً على المستوى الأكاديمي مقارنة مع الأفراد ذوي المستويات الدنيا من الصلابة، والتي تعد من بين العوامل المخففة للضغط النفسي.

ويرى سليغمان (Seligman, 2004) أن ثمة توافق في الآراء إلى حد ما لما يوشكله علم النفس الإيجابي من تأثير قوي على حماية الأفراد من السقوط في المشكلات النفسية والاجتماعية، حيث ركز على عدة مفاهيم تشكل الأساس لعلم النفس الإيجابي، وهي: الذاتية، والفردية، والجماعية، إضافة إلى ثلاثة ركائز: دراسة الانفعالات الإيجابية، ودراسة الصفات الإيجابية، ودراسة المؤسسات الاجتماعية الإيجابية، وثلاثة تطبيقات: التقييم، والتدخل، وتطوير الحياة، وأربعة أهداف: الوقاية، وبناء القوة، والحد من الضطراب، والانتقال من الأنانية إلى الغيرية والخيرية. وأربعة أشكال من الحياة: الشفقة، واللطف، والخلق الحسن، وتحقيق المعنى. وستة أصناف للفضيلة (الحكمة / المعرفة، والشجاعة، والإنسانية والعدل والاعتدال، والتعالي) وأربعة أبعاد للياقة النفسية والبدنية (العاطفة الاجتماعية، والأسرية، والروحية، والبدنية) (العاجمي، 2015).

إن معظم الدراسات النفسية التي ركزت على السمات الإيجابية للفرد، كدراسة جيرسون، 1998 ودراسة رينهودت، 2004 ودراسة آزار آخرون، 2004 بدأت بالتركيز على تلك المتغيرات الإيجابية في الشخصية والمدعمة لقدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، وعلى المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو على عوامل المقاومة أو المتغيرات النفسية التي تساعد على المحافظة على السلامة النفسية للفرد في مواجهة الظروف الضاغطة والتغلب عليها (مخيم، 1996، 275)؛ فالصلابة النفسية متغير حيوي وهام في الشخصية، وهي إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف السلبية والضاغطة التي يمر بها خلال حياته اليومية، وتجعله في نفس الوقت يحتفظ بصحته النفسية والجسمية على الرغم من تعرضه للضغط (السيد، 2007).

وبناء على الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة، فإن الشباب الجامعي كما أشارت تلك الدراسة الاستطلاعية التي تم اجاءها تؤكد مثل هذه العلاقة، فقد طلبت الباحثة من عينة من الطلاب والطالبات في كلية التربية والعلوم وعدهم (20) طالباً وطالبة، تبيان الضغوط النفسية والأكادémية التي يواجهونها في حياتهم اليومية، وكيفية التعامل معها من خلال المرونة والصلابة النفسية التي يتمتعون بها؟ وهل يختلف بعضهم الطلبة الذين لديهم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة عن غيرهم من لا يتمتعون بهذه السمة؟ وقد كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن (57%) من أفراد العينة أنهم يواجهون ضغوط نفسية وأكادémية في هذه المرحلة نتيجة لعوامل عديدة، وأن (34%) أشاروا بأن هناك بعض الطلبة لديهم القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة نتيجة لسماتهم الإيجابية.

ويبدو من هذه الدراسة الاستطلاعية التي مهدت الطريق للتعمر في استكشاف العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق بكلياتها العلمية والنظرية، بهدف التوصل إلى أفضل السبل للتغلب على تلك الضغوط، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وذلك من منطلق أن تنمية الشباب تنمية متكاملة و شاملة، والدفع بهم في المجالات الإنتاجية يمثل أهم أدوار الجامعة في التنمية (حمادي، 1990، 123)، مما يحكم جودة التعليم الجامعي ليس التعليم في حد ذاته، وإنما قدرته على مواجهة هذه المشكلات على المستوى الفردي والاجتماعي.

لذلك يمكن القول: إن شخصية الطالب الجامعي تتأثر بدرجة كبيرة بالموافق والضغوط الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يمر بها؛ ففي وقتنا الحالي اختلفت حياة الطالب الجامعي وأصبح يعاني من العديد من المشكلات التي تتعرض طريق حياته، وهي ضغوطات تمس جميع جوانب حياته؛ وجميع تلك الضغوطات فرضت على طلبة الجامعة واقعاً جديداً يجب عليه مواجهتها بصعوبة، فالبعض من هؤلاء الطلبة استطاعوا مواجهة المشكلات بكل صدر رحب، واحتفظوا بمستوى عالي من القوة والصحة النفسية، والبعض الآخر انهار أمام هذه الضغوطات. فالصلابة النفسية لدى هؤلاء الأفراد كانت من أهم المتغيرات التي ساعدتهم على مواجهة الأزمات، فالصلابة اعتقاد عام لدى الفرد بفعاليته وقدرته على استخدام كل مصادره النفسية والبيئية في مواجهة تلك المواقف الضاغطة (مخير، 1996، 277).

وانتلاقاً مما سبق ومن الواقع المعاش لجميع الطلبة ارتأت الباحثة القيام بدراسة توضح ماهية الصلاة النفسية في علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

هل هناك علاقة بين الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الكليات العلمية والنظرية في جامعة دمشق؟

ثانياً - أهمية الدراسة:

إن أحداث الحياة الضاغطة التي تسببها العديد من العوامل والمتغيرات لدى طلبة الجامعة تأخذ اتجاهات آخر يختلف عن طبقات المجتمع الأخرى، حيث إن طلبة الجامعة هم في بداية مرحلة النضج وهي المرحلة التي تتضح فيها آفاق المستقبل لهم ويكون تأثيرهم أكثر بالمتغيرات المحيطة وبذلك تكون استجاباتهم أكثر من الفئات الاجتماعية الأخرى، وهذا يجعل طالب الجامعة يتوقع الفشل فيما يتعلق وأهدافه الدراسية وكذلك الصعوبة في التعامل مع هذه الأحداث نتيجة لضعف قوة الأن أو المرونة النفسية أو الصلاة النفسية لديه في التعامل مع هذه الأحداث إذ إن الصلاة النفسية تعدجزءاً مهما وأساسياً في البناء النفسي للفرد وهو الذي يحدد معلم شخصيته وقدرته على العطاء العلمي والتوجه نحو أهدافه التي رسمها وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه

حياته(6) Sjobery, 2001، وذلك تعد الدراسة الحالية مساهمة ميدانية كونها تزودنا بتصور واضح عن العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وذلك لعدم وجود دراسة سابقة في هذا المجال . في حدود علم الباحثة . في البيئة السورية وبذلك تتضح أهمية البحث بما يضيفه من معرفة نظرية وتطبيقية تشكلان وحدة متكاملة تمكنا من فهم أفضل لمتغيري البحث بغية وصفها وتوضيح علاقتها وأسبابها، ثم التنبؤ بحدوثها في ضوء بعض المتغيرات الأخرى وصولاً إلى الغاية الأساسية للعلوم جميعاً، وهي التحكم فيها وتعديلها.

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في الجانبين الآتيين:

أولاً . الأهمية النظرية:

أ-أهمية مرحلة الشباب التي تتناولها الدراسة، فالشباب هم الداعمة الأساسية لكل المجتمعات؛ لذلك تتضح أهمية الدراسة في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة من أجل إعداد جيل من الشباب قادر على العمل ويساعد في رفعة الأمة.

ب-تناولها لأهم المتغيرات التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط وأحداث الحياة الضاغطة، وهو متغير الصلابة النفسية والذي يعتبر من المصادر النفسية الواقية من أثر الضغوط والتي تجعل الإنسان أكثر فاعلية في مواجهتها.

ج -تركيزها على الجوانب الإيجابية في الشخصية مقارنة بالدراسات والممارسات العيادية على المدى الطويل والتي ركزت على الجوانب المرضية في الشخصية، وهو ما أكدته ميشيل (Michelle, 1999) حيث أشار إلى ضرورة دراسة الصلابة النفسية كمتغير بارز في الشخصية والتأكيد عليه في بحوث الشخصية حتى تتغير النظرة إلى الشخصية المرضية والتي يقيت مسيطرة على الفكر النفسي المرضي مدة طويلة.

د-تناولها إحدى الموضوعات الحديثة التي قد تشي الأدب النفسي، وهو موضوع الصلابة النفسية، فهو وإن تناولته الدراسات العربية والأجنبية بالدراسة والتجربة، إلا أنه في البيئة العربية مازال في طور النمو والبحث.

هـ- قلة الأبحاث في البيئة المحلية التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي.

ثانياً . الأهمية التطبيقية:

أ. تأتي أهمية الدراسة التطبيقية من أهمية الموضوع وال الحاجة إليه، وكذلك أهمية العينة المستهدفة؛ فطلبة الجامعات في الوقت الحالي يحتاجون إلى المزيد من تسلط الضوء عليهم نظراً

للمشاكل العديدة التي يعانون منها. لذلك، تتناول هذه الدراسة استكشاف العلاقة بين الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

بـ. تعد هذه الدراسة نقطة الانطلاق للعديد من البحوث والدراسات النفسية التي تتناول المتغيرات الإيجابية للشخصية.

جـ. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في التخطيط لوضع برامج إرشادية للأفراد الذين لا يبدون إدراكاً إيجابياً لأحداث الحياة والذين يواجهون الضغوط التي يتعرضون لها بشكل سلبي.

دـ. تقديم مجموعة من المقترنات للعاملين في الخدمات النفسية في الجامعة لإدراك مخاطر الضغوط النفسية لدى الطلبة، وكيفية التعامل معها بشكل إيجابي من أجل رفع الكفاءة النفسية والأكademية لهؤلاء الطلبة.

ثالثاً - أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- متغيرات الدراسة المتمثلة في الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة.
- 2- تحديد مستويات الصلاة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- 3- اختبار العلاقة بين الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.
- 4- كشف الفروق في درجات في الصلاة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، التخصص، السنة الدراسية، وأحداث الحياة الضاغطة.
- 5- استكشاف الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلاة النفسية، وكل من متغيرات الدراسة: الجنس، التخصص الدراسي، السنة الدراسية. أحداث الحياة الضاغطة
- 6- إمكانية التنبؤ بالصلاحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء التفاعل بين متغيرات الدراسة: الجنس، التخصص، السنة الدراسية، أحداث الحياة الضاغطة.

رابعاً - فرضيات الدراسة

وفي ضوء مشكلة الدراسة التي أثارتها الباحثة إضافة إلى الإطار النظري والدراسات السابقة صاغت الباحثة فرضيات دراستها في الآتي:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة في أبعاد مقاييس الصلاة النفسية ودرجاتهم على أبعاد مقاييس أحداث الحياة الضاغطة.
- 2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يتمسكون بالصلاحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

- 3- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أبعاد مقاييس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أبعاد الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.
- 5- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات أبعاد الصلابة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية.
- 6- توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية تعزى للمتغيرات التالية: أحداث الحياة الضاغطة، الجنس، التخصص، السنة الدراسية.
- 7- يوجد تأثير دال للصلابة النفسية يمكن التبؤ بها من خلال التفاعل مع المتغيرات التالية: الجنس، التخصص (نظري، علمي)، السنة الدراسية (أولى، رابعة).

خامساً - حدود الدراسة

تتضمن حدود الدراسة بالمحددات التالية:

- 1- الحدود البشرية: وتتضمن عينة طلبة جامعة دمشق، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، بلغ عددهم (665) طالباً وطالبة.
- 2- الحدود الموضوعية: تتناول العلاقة بين الصلابة النفسية (الأكاديمية) والأحداث الضاغطة، وقياسها من خلال الأدوات التي استخدمت في الدراسة وفق المتغيرات التالية: (الجنس - مستوى الصلابة النفسية، التخصص الدراسي)؛ كما تتمثل الحدود الموضوعية بالمنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، والأدوات المناسبة، والأساليب الإحصائية لتحليل بيانات الدراسة.
- 3- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في كليات جامعة دمشق.
- 4- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني لعام (2013-2014).

سادساً - المصطلحات والتعريفات الإجرائية

1- الصلابة النفسية (psychological Hardness)

تعرفها كوباسا (Kobasa, 1997)، سمّة رئيسية من سمات الشخصية تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية موضوعية ومنطقية وينتعاش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، السيطرة، التحدّي.

أما جيرسون (Gerson, 1988, 120) فيعرفها بأنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الآتية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريح الانفعالي، الاستسلام.

ويعرفها مخimer (2002:85) بأنها قدرة الفرد على استخدام المساعدة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.

وترى الباحثة في ضوء التعريفات السابقة أن الصلابة النفسية تعني: قدرة الفرد على مواجهة درجة مقبولة من الضبط الداخلي والالتزام والتحدي في مواقف الحياة الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية أثناء تعامله بفعالية مع الآخرين بكل قوة وتحمل. والتي تساعد في حل المشكلات التي سببها له هذه الضغوط.

وتعرف الباحثة للصلابة النفسية في هذه الدراسة إجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة على مقياس الصلابة النفسية الأكاديمي بأبعاده (الالتزام، التحدي، الضبط) المستخدم في الدراسة الحالية، حيث تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل العبارات (34) هي (170) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (34) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس بأن الطالبة يتمتعون بدرجة جيدة من الصلابة النفسية، بينما الدرجة المنخفضة فتشير إلى أن الطلاب لديهم مستوى من الصلابة النفسية المنخفضة.

2- أحداث الحياة الضاغطة: Stressful live events

هي عبارة عن أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدؤام بما ينقل القدرة التكيفية للفرد إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. وقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحيحة، ومن مجالات ضغوط الحياة: العمل والدراسة، والناحية المالية، والناحية الصحية، والمنزل والحياة الأسرية، والزواج والعلاقة بالجنس الآخر، وضغوط الوالدية، والأحداث الشخصية، وضغط الصداقة والعلاقة بالآخرين (عبد المعطي، 1992، 264، 286).

ويعرفها (إبراهيم، 1998، 119) بأنها أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وتمثل الأحداث الخارجية بما فيها العمل والصراعات الأسرية ضغوطاً في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية. وهكذا فإن الأحداث الحياتية الضاغطة هي ما يتعرض له الفرد من مواقف خارجية أسرية، أو اجتماعية، أو اقتصادية، أو دراسية، ومنها ما يتعلق بمشكلات مع الأصدقاء، وكلها تؤثر في الاستقرار النفسي في مجالات الحياة كافة.

وتعرف الباحثة أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها كل من الطلبة على أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية (38) عبارة،

والمتمثلة في الضغوط الأسرية. الضغوط الاجتماعية. الضغوط الدراسية. الضغوط الاقتصادية. الضغوط الانفعالية. وتكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (190) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (38) درجة. حيث تشير الدرجة المرتفعة على أن الطلبة يعانون من أحداث حياة ضاغطة بينما الدرجة المتدنية فتشير إلى أنهم لا يعانون من أحداث ضاغطة في حياتهم الجامعية.

3- طلبة الجامعة University Students

هم الطلبة الذين اجتازوا المرحلة الثانوية بنجاح، وانضموا إلى كليات جامعة دمشق النظرية والتطبيقية المختلفة، وهم من ينتمون إلى مرحلة الشباب الشباب: جمع شاب، وتعني لغة الحداثة أو مطلع العمر. والشباب هو الفتوة، وهو نقىض الشيب والهرم. لكن المفهوم الواسع للشباب: حسب وجهة نظر اليونسكو ومنظمة العمل الدولية من سن "15-39" سنة، حيث ينظرون إلى ما دون "15" سنة بأنهم أطفال دون سن العمل (العاشرى، 2000، 19).

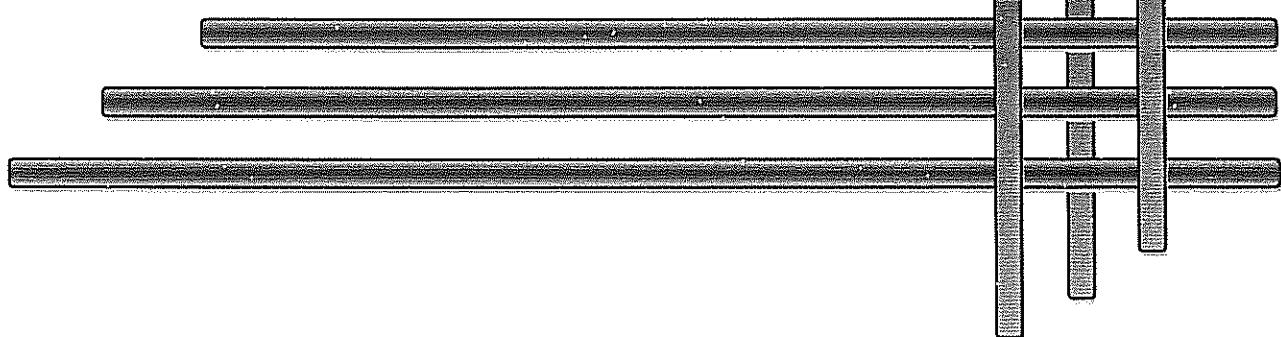
4- التخصص الدراسي:

ويتمثل بالكليات النظرية أو التطبيقية الذي ينتمي إليه الطالب، أي الكليات النظرية المتمثلة في كلية الآداب والتربية، والشريعة، والفنون، بينما الكليات التطبيقية فتتمثل في كليات الطب والعلوم والهندسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري

- أولاً- حاجات الشباب ومشكلاتهم
- ثانياً- الصلابة النفسية، مفهومها والنظريات المفسرة لها.
- ثالثاً أحداث الحياة الضاغطة.
- رابعاً- العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة:



الفصل الثاني

الإطار النظري

تتناول الباحثة في هذا الفصل المتغيرات الأساسية التي يعالجها الدراسة الحالية، حيث تناولت أولاً الشباب الجامعي خصائصهم وما يواجهونه من مشكلات وتحديات في حياتهم اليومية والأكademية، على اعتبار إن الشباب الجامعي هي العينة من المستهدفة في هذه الدراسة، ثم تتناول الصلاة النفسية بشكل عام كما ينظر إليها الأدب النفسي خصائص الأفراد الذين يتمتعون بها، كذلك الحديث عن أحداث الحياة الضاغطة بشكل عام من حيث المفهوم والأبعاد والآثار. ثم تنتهي الباحثة الفصل بالربط بين متغيرات الدراسة بشكل تعطي تصوراً متسقاً للعلاقة بين هذه المتغيرات.

أولاً - حاجات الشباب ومشكلاتهم

إنه من الصعب تحديد فترة الشباب، وتأتي هذه الصعوبة من تباين الآراء في تحديد هذه الفترة؛ أن مرحلة الشباب هي الفترة السنوية الواقعة بين 15 و30 سنة . وأن المختصين في علم النفس ليس لديهم تحديد قاطع لفترة المراهقة والشباب؛ فهناك وجهات نظر مختلفة، وأن هذه الآراء المتعددة يمكن استخلاص بأن هناك فترة يتفق عليها المختصون تلك الفترة الواقعة ما بين (15 إلى 25) عاماً، وهذه الفترة مشتملة في سن الشباب عند علماء النفس، حيث تكون بداية بلوغ القوة البدنية والإدراكية والمعرفية (أبو زيد، 1994) وفي المعجم الوجيز (1992، 333): " إن الشباب من أدران سن البلوغ إلى الثلاثين ، والشباب: الفتاة والحداثة .".

يشير القرآن الكريم إلى طور في النمو الإنساني هو "بلوغ السعي" في حوار إبراهيم مع ابنه، حيث يقول الله تعالى " فلما بلغ معه السعي.." (الصفات، 102). وينذكر القرطبي في تفسير ذلك أن المقصود به أن الولد بلغ المبلغ الذي يسعى مع أبيه في أمور دنياه معيناً له في أعماله(أبو حطب 1999، 325).

وتحتاج التفسيرات القديمة حول تحديد مفهوم الشباب فيما بينها في معنى "بلوغ السعي" وتمتد بهذا الطور من مطلع البلوغ أو المراهقة وحتى بلوغ الرشد. وهذا الطور يمثل مرحلة انتقالية أخرى قبل وصول الإنسان إلى الرشد، ويمكن أن نطلق عليه طور الشباب، وهو طور أعلى من المراهقة وأدنى من الرشد.

ويعد مفهوم الشباب ومرحلة الشباب من المفاهيم التي اختلف حولها الباحثون في مجال علم الاجتماع وعلم النفس، بل إنها لا تستوقفهم كثيراً، وكما يقول صالح (1975) في هذا الصدد: إن مرحلة الشباب لا تستوقف علماء النفس بقدر ما تستوقفهم مرحلة الطفولة والمراقة.

وقد اختلف العلماء في تحديد هذه المرحلة سواء من الناحية الزمنية أو من الناحية النفسية أو الاجتماعية، فلم يتم تحديد زمني لبدايتها أو نهايتها. فبعض العلماء يحددها على أساس المعيار العمري فقط باعتبارها مرحلة من السابعة أو الثامنة عشر حتى السابعة والعشرين وما بعدها. ويرأها البعض أيضاً على أنها تبدأ من الخامسة عشر وحتى الثلاثين.

أما علماء الاجتماع فيشيرون إلى أهمية الدور في تحديد مرحلة الشباب، وذلك بالإضافة إلى التحديد العمري. وفي ضوء الدور الاجتماعي يمكن تحديد مرحلة الشباب على أنها المرحلة التي تبدأ عندما يحاول المجتمع تأهيل الشخص ليحتل مكانة اجتماعية ويؤدي دوراً في بنائه الاجتماعي. وتنتهي هذه المرحلة حينما يتمكن الشخص من احتلال مكانته وأداء دوره في السياق الاجتماعي (ليلة: 1990، 34) بينما يعتمد علماء النفس في تحديدتهم مرحلة الشباب على الجانب الارتقائي، ويررون أن هذه المرحلة تبدأ باكتمال النضج الجنسي وتنقطع الحاجة الجنسية، ويحدث ذلك في سن الخامسة والعشرين أو ما حولها، وهي السن التي تحدث عندها تبدلات أو تحولات في حياة الفرد، حيث يبدأ حياة الراشدين، وينزل إلى معرك الحياة، ويرتبط بعدد من المؤسسات التي يتعامل معها الراشدون (حجازي: 1985، 33 . 34) كذلك تختلف مرحلة الشباب باختلاف الثقافة والطبقة والمجتمع. ويقول ليلة (1990، 181) عن مرحلة الشباب إنها تتميز عن مرحلة البلوغ بالдинامية وعدم التشكّل، لأن الاستقرار والسكون حالة مرضية استثنائية يجب الدراسة عن أسبابها.

ويحدد الباحثون القائمون على هذا الدراسة مفهوم الشباغي هذه الدراسة معتمدين على المعيار العمري والذي في ضوئه يعد الشباب هم الأفراد الواقعين في المدى العمري (18 . 30) سنة، وهو معيار يتفق مع ما أشار إليه "برنارد وجولدشتاين" 1974 Bernard&Goldstein، وتأتي مبررات اختيار هذا المدى إلى ما يلي:

أ - إن هذه الفترة تشمل أولئك الذين أنهوا تعليمهم الثانوي أو العالي أو أتموه مما يؤهلهم لممارسة الدور الاجتماعي لهم فيما بعد.

ب - يتمشى هذا التحديد مع نظم الدراسة والتعليم والاعتبارات الاجتماعية والاقتصادية والقانونية السائدة في المجتمع، من حيث المشاركة السياسية والحصول على البطاقة الانتخابية أو انتهاء الفرد من التعليم والتحاقه بعمل دائم، وما إلى ذلك من التحولات التي تساعد في تكوين تصور الفرد لذاته ولآخرين وللمجتمع، كما تساعد في تكوين اتجاهاته نحوهم.

إن المعايير العامة التي تفرضها أنماط الثقافة السائدة في المجتمع تعد أحد أشكال تشكيل السلوك لدى أفراد المجتمع، كما أنها تعتبر من أهم بيئات التفاعل الاجتماعي التي تؤدي دوراً أساسياً في تشكيل شخصيات أفرادها وتوجيه سلوكهم وتحديد مستقبلهم. فالأسرة وأساليب التفاعل وال العلاقات السائدة بين أفرادها تعد الوسيلة الفعالة لتعزيز الأنماط السلوكية المقبولة، وتشجيع القيم والاتجاهات وأنماط السلوك الإيجابية التي يحرص عليها المجتمع، وينشرها في نفوس أفراده، فهي تعد البوصلة التي تزود المجتمع بما يحتاجه من طاقات وخبرات وإمكانات لازمة لنمو الفرد على جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية والثقافية... إلخ. فالأسرة يمكن أن تساهم في التعرف على قدرات واستعدادات وإمكانات ابنائها ومحاولة توجيهها علمياً اجتماعياً ونفسياً بما يحقق لهؤلاء الأبناء قدرأً مناسباً من تحقيق ذواتهم وإشباع حاجاتهم وتنطلياتهم نحو المستقبل.

ومن الثابت أيضاً، أن رعاية وتنشئة الأبناء خلال مراحل نموهم المختلفة تقع في المقام الأول على عاتق الأسرة. إذ أنها تتبوأ مكانة فريدة في تنشئة الأبناء خلال سنوات الطفولة المبكرة، حيث إن بعض القيم وأساليب السلوكية والاتجاهات الأساسية في تكوين شخصية الفرد ترس جذورها في المراحل النمائية المبكرة من العمر. كما أن المدرسة تلعب دوراً مهماً في تنشئة الشباب التنشئة السليمة من خلال إمدادهم بالمعلومات الازمة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة، إضافة إلى تنمية شخصياتهم واتجاهاتهم وتوجيه ميولهم نحو الأهداف التي يسعون إلى تحقيقها. كما تسهم المدرسة بالإضافة إلى المؤسسات المجتمعية الأخرى في صقل معارف واتجاهات الشباب نحو القضايا التي تواجههم في حياتهم الحاضرة، والقضايا التي سوف يواجهونها في مراحل حياتهم اللاحقة. فهي تقدم لهم المعلومات الضرورية والازمة للمحافظة على صحة نفسية سليمة من خلال تحصينهم من المؤثرات التي تعوق نموهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي والصحي . (إدريس، 1995، 39-55)

هذا، ويُعدُّ الشباب في أي مجتمع عدته الأساسية نحو المستقبل، كونه صاحب المستقبل. فهو الرصيد الحقيقي لكل أمة وخزینها الثمين من القوى البشرية، وهو العنصر الأكثر أهمية وحيوية في عملية التخطيط لمستقبل أي أمة تطمح في الرقي والتطور. كما أنه قوة اجتماعية ذات وزن لا يستهان به بين القوى الاجتماعية الأخرى. والشباب إضافة لذلك، لا يوجد في معزل عن مجريات الحياة من حوله، وذلك فإن دوره يؤثر في هذه المجريات ويتأثر بها، بما ينعكس على سلوكياته وأخلاقياته وشبكة علاقاته الاجتماعية، وانتماءاته كذلك. و يتميز المجتمع العربي بالكثافة الشبابية في بنائه الديمغرافي فنحو (50%) تقريباً من سكانه في سن الشباب بين 15-30 سنة، وهذا أمر يعني أن هذا المجتمع يملك في بنائه قوة هامة من قواه الأساسية، وإذا استطاع أن يوظف هذه القوة بشكل مناسب وفعال، واستثمر طاقاتها على نحو سليم، كانت هذه القوة قوة إيجابية وبناءة،

وأستطيع أن تمارس دورها الصحيح في تقديم المجتمع والسير به نحو مستقبل أكثر رفاهية واستقراراً، أما إذا فشل المجتمع في استيعاب قوة شبابه وإمكاناته التي لا حدود لها، فإنه يصبح مهدداً بالعديد من الظواهر التي تهدد أمنه واستقراره، وتعوقه عن التنمية، فضلاً عن احتمالية أن يصاب المجتمع بالفوضى وتتبدل طاقاته في التصدي للعديد من الظواهر السلوكية المرضية التي تشيع في بنائه الاجتماعي عامّة، وطليعته الشبابية على وجه الخصوص (الأحمر 1981).

ومن هنا، ويتفق العلماء والباحثون على أهمية العناية بالشباب واتجاهاتهم الاجتماعية والشخصية الإيجابية، ومدى مساحتها في تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة لهم، يجعلهم أكثر قدرة على الاندماج والانخراط في مزاولة أعمالهم اليومية بحيوية ونشاط. ومن بين هؤلاء العلماء "موس" Moss (1990) الذي أكد على أهمية تدريب الشباب على مهارات الحياة الاجتماعية والأنشطة المرتبطة بها، وأثر ذلك على تكامل شخصية الفرد وتقديره لذاته وصحته النفسية عموماً، وما يصاحب ذلك من اكتسابه لبعض سمات الشخصية الإيجابية كالثقة بالنفس والاستقلالية (الصبوة، 1991).

إن لدراسة مشكلات الشباب الجامعي أهمية خاصة من حيث تأثيره بظروف التغير السريع من حوله وحساسيته لها، ومن حيث أهمية دوره في البناء والتنمية. إن هناك الكثير من الأفكار المتباعدة والطموحات المتزايدة والخبرات والتجارب الاجتماعية والسياسية القديمة والجديدة التي تتصارع من حول الشباب، كما أن له آمالاً وطموحات متزايدة نحو حاضره ومستقبله، وولائه والتزاماته المتباعدة تجاه الجماعات التي ينتمي إليها ووطنه وعروبيته. وما لا شك فيه إن الشباب الجامعي قد تأثر تأثيراً كبيراً وتفاعل مع عمليات التغيير الاجتماعي والثقافي والتقني، والتقدم السريع الذي يتميز به عصرنا الحالي في كم ونوع المعلومات وكيفية تناولها بوسائل التقانة الحديثة المتطرفة، وأمام هذه التحديات يقف الشباب عاجزاً عن ملاحظتها بسهولة ويسر، الأمر الذي انعكس أثارة على جوانب التوافق النفسي والاجتماعي لديه ويمكن تقدير الآثار النفسية والاجتماعية لتفاعل الشباب مع تلك التغيرات من خلال القلق والاغتراب النفسي، والشعور بالوحدة النفسية، إضافة إلى المشكلات الأكاديمية والثقافية.

١) خصائص مرحلة الشباب

تتميز فترة الشباب بعدد من الخصائص العامة؛ فالنقلب المزاجي وعدم الاستقرار الذي كان يسود مرحلة المراهقة المبكرة يحل محله بالتدرج نوع من الاستقرار والثبات، ويظهر ذلك على وجه الخصوص في استقرار الميل المهنية واللامهنية (الهوايات)، وفي نوع الملابس، وفي أساليب الترويح عن النفس، وفي اختيار المهنة، وفي إقامة علاقات دافئة وثابتة نسبياً مع الآخرين، وفي

السلوك الانفعالي وخاصة نقصان التقلب المزاجي، وفي الاتجاهات الاجتماعية التي لم تعد متأثرة بأراء الآخرين كما هو الحال في المراهقة المبكرة (السيد، 1991) ..

ونتيجة لهذا الاستقرار المتزايد يزداد توافق الشاب على نحو أفضل مع ظروف الحياة المتغيرة نسبياً. ويتوقف على البيئة التي يعيش فيها تحديد متى يحل الاستقرار محل التقلب المزاجي والسلوكي والفكري، وكيف سينجح الشاب في تحقيق ذلك؟ هناك مجموعة من الخصائص تميز هذه المرحلة، يمكن الحديث عنها في الآتي:

أ - الخصائص الجسمية: حيث يتراقص النمو الجسدي تدريجياً في هذه المرحلة، ويساعد هذا في إحداث التكامل بين مختلف الوظائف العضلية لدى الشاب. ولهذا نلاحظ على الشاب في هذه المرحلة تحسناً واضحاً يتجاوز به صور الخل والارتباك الذي كان ملاحظاً في الطور السابق وخاصة في النشاط الحركي والتآزر الحركي، كما يلاحظ استقرار واضح في نمو الطول والوزن. يضاف إلى ذلك تحسن الحالة الصحية للشاب من حيث مقاومته للأمراض وتدني نسبة الوفيات.

ب - الخصائص العقليّة المعرفية: وتنتج عن هذه الخاصية لدى الشاب من خلال استخدام العمليات الصورية وخصوصاً في المجالات التي ترتبط بالتخصص الدراسي والمهني بالمستويات التالية:

1. التفكير في البدائل والاحتمالات.

2. التفكير المنظم في الاحتمالات المختلفة.

ج - الخصائص الاجتماعية: تضيق في مرحلة الشباب دائرة الأصدقاء الحميمين وتتشعّد دائرة الجماعات، حيث تتتنوع الجماعات مثل الجماعات الرياضية والفنية والاجتماعية والأدبية والدينية وغيرها. كما يتوجه اهتمامه إلى اكتشاف عالم الجنس الآخر. ويلاحظ أن السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة يتحول تدريجياً من الأنانية التقليدية التي تنشأ من عدم الشعور بالأمن في المواقف الجديدة إلى تأكيد الذات، فبدلاً من أن يذيب فرديته ليصبح أحد أفراد الجماعة تزداد لديه الرغبة في الاعتراف به كفرد والحصول على موافقة الجماعة على ذلك، إضافة إلى ذلك ينموا لدى الشاب استبصاره الاجتماعي فيصبح أكثر قدرة على الحكم على الآخرين، كما تيزز لديه النزعة القيادية

د - الخصائص النفسية: وفي هذه المرحلة تخفّف الحدة الانفعالية تدريجياً لدى الشاب مقارنة بمرحلة المراهقة وذلك بانتقال الشاب إلى طور السعي بشرط توافر أنماط مناسبة من التوافق مع البيئة والتي تتناسب مع المطالب الجديدة التي تفرض على الشباب، إلا أنه يلاحظ تعرض الشباب خلال هذا الطور للتوتر الانفعالي نتيجة المشكلات الجديدة التي يتعرض لها والتي تنشأ عادة من تمرده على سلطة الكبار. ولا تختلف انفعالات الشاب عن انفعالات المراهق أو الطفل في النوع،

وإنما تختلف في حدة هذه الانفعالات وتكرار حدوثها، وطبيعة الاستجابات التي تصدر عن المراهق عند حدوثها، والمثيرات التي تؤدي إليها. والانفعال الأكثر حدوثاً بصفة عامة هو انفعال الغضب. أما مشاعر الحب فعادة ما تتوجه إلى شخص من الجنس الآخر مع خلع الصفات المثلية عليه. ومن الموضوعات وثيقة الصلة بالسلوك الانفعالي والنفسي مرحلة الشباب والتي تواجه الشاب وتسبب له مشكلة نفسية هي: مشكلات تتعلق بالجاذبية الشخصية، والتوافق الاجتماعي والأسري، ومشكلات العمل، والمشكلات الاقتصادية، والمشكلات الأكاديمية، والمشكلات المهنية، والعلاقات الجنسية. يضاف إلى ذلك مشكلات البطالة والدراسة عن العمل المناسب، والمشكلات السياسية.. الخ (حسين والزياني: 1994، 8).

2) تشكل الشخصية عند الشباب:

بدأت دراسة الهوية الشخصية على يد "أريكسون" باعتبارها المرحلة الخامسة التي تقع ضمن إطار نظريته الخاصة بالنمو النفسي الاجتماعي والتي تقابل مرحلة المراهقة. فقد ركز بمزيد من الاهتمام على نمو الهوية أكثر من أي مظهر آخر للنمو. فالشاب في هذه المرحلة لا يسأل عما هو لكنه يسأل عن السياق الذي يمكن أن يكون فيه، ويبحث عن إحساس بالنفس والتزام بمهام محددة منتقاة من بين بدائل عديدة. إن يقين الفرد بمكانه في الحاضر وفي المستقبل يؤكد ثقته الفورية وتقدمه إلى أبعد المستويات السابقة للنمو. فقد أشار "أريكسون" إلى أن الإحساس بالهوية في مقابل الإحساس بانتشار الهوية يمثل استقطاب هذه المرحلة من مراحل النمو. فمن جهة يوجد نضال نحو تحقيق الهوية من خلال تكامل الاتجاهات الداخلية والخارجية. ومن الجهة المقابلة يوجد انتشار الهوية الذي يؤدي إلى إحساس بعدم الثبات في وسط مطالب داخلية وخارجية مركبة. ومعنى هذا أن تحقيق الهوية يمثل القطب الموجب لهذه المرحلة، ويمثل انتشار الهوية قطبها السالب. ولقد حدد "أريكسون" سبعة أبعاد لاستقطاب حالة الهوية والتي تمثل الأزمات الخاصة بالنمو في استمرارته، وهي:

1. المنظور الزمني ضد انتشار الزمني.
2. الثقة بالنفس في مقابل البلادة الوجدانية.
3. تجريبية الأدوار في مقابل الهوية السلبية.
4. توقع الإنجاز في مقابل الفشل في العمل.
5. الهوية الجنسية في مقابل انتشار الثنائي.
6. الاستقطاب القيادي مقابل انتشار السلطة:
7. الاستقطاب الأيديولوجي مقابل انتشار المثل(ماير: 1981، 67 .69).

فإذا نجح الشاب في تحديد هويته الشخصية بعد سعي دعوب لتجنب الغموض والخلط، فإنه ينتقل انتقالاً سليماً نحو الرشد، إلا أن الفشل في هذه المهمة يؤدي إلى الشعور "بالاغتراب" Alienation الذي يعني رفض واضح وصريح لقيم المجتمع والانعزal عن الآخرين مع سيادة الشعور بالوحدة وفقدان الجذور وعدم إدراك لمعنى الحياة وهدفها وجهتها، والإحساس بالتشيُّه، والشعور المختلط باضطراب الذات. ويرى "جيمس مارشيا" وفريد مان & Friedman Marcia 1970 أن هناك أربعة أشكال من الهوية تنشأ في فترات الذروة من نمو الشخصية، وهي أربعة أمزجة مختلفة تتشكل في المراهقة المتأخرة بين عمر (18 - 22) سنة، ويتم تحديد هوية الفرد من خلال مقابلة شخصية، يتغير محتواها طبقاً للتغير الظروف الاجتماعية التي يعيشها الفرد، وتدور المجالات حول:

أ . الاختيار المهني:

ب . المعتقدات الدينية:

ج . المعتقدات السياسية:

د . الاتجاهات نحو الدور الجنسي:

3) صراع القيم والمرجعيات الثقافية لدى الشباب:

تشكل القيم مصدراً للمعايير والمقاييس والأهداف وأشكال التصرف المفضلة. وهي متعددة بسبب تعدد مصادرها وتوجهاتها وغاياتها، ولهذا ليس غريباً أن تتكامل في بعض الحالات تناقض في حالات مغایرة.

وتشكل القيم أحد أهم ضوابط السلوك الاجتماعي، نظراً لمساهمتها في تحديد القضايا والاختيارات في المواقف الحياتية للأفراد والجماعات، فمنها تستمد المعايير والأعراف والعادات والتقاليد المتبعة في المجتمع، وهي بهذا المعنى تشكل جزءاً أساسياً من الثقافة العامة بمصادرها والاتجاهات التي تسهم في تعزيزها داخل الثقافة العربية المعاصرة. فما هي المصادر الرئيسية للقيم، وما الذي يحدث عندما تتناقض وتتتَّج توجهات قيمية متعارضة، وكيف يتأثر الشباب بهذه القيم في حالتي تكاملها وتعارضها؟.

تميز العلوم الاجتماعية بين قيم الغاية وقيم الوسيلة، وبين القيم العمودية والأفقية، وكذلك بين القيم النسبية والقيم المطلقة، علاوة على التمييز بين القيم المادية والقيم الروحية، وهناك من يوسع هذا التصنيف ليشمل التمييز بين قيم الاتباع وقيم الإبداع، وقيم الامتثال وقيم التفرد، وقيم الشعور بالعار وقيم الشعور بالذنب، وقيم القضاء والقدر وقيم الاختيار الحر، وقيم العقل وقيم القلب، وقيم

الشكل والمضمون، وقيم احترام السلطة وقيم التمرد عليها، وقيم الرحمة والإحسان وقيم العدالة الاجتماعية.

لكن الغنى والتنوع الشديد الذي ينطوي عليه التصنيف القيمي السابق، لا يغير من حقيقة وجود اتجاهين قيميين سائدين ينتمي أحدهما إلى الثقافة التقليدية بمطلقاتها وتراثيتها واستنادها إلى إرث ثقافي موغل في الذاكرة والتاريخ، بينما ينتمي الاتجاه الآخر إلى ثقافة عربية معاصرة تزوج بين ما هو أصيل في تراثنا وتاريخنا وبين العصر الراهن بفلسفاته وتقنياته وأنماط عيشه. والصراع القائم بين هذين الاتجاهين مازال محتملاً رغم الغلبة الظاهرة للقيم التقليدية التي تميل إلى الجبرية والماضوية والإتباع والشكلية النصوصية والامتثال القسري والإحساس بالعار والانغلاق واحترام السلطة والتسليم بطاعتها، بينما تسعى الثقافة التغييرية لتعزيز القيم المستقبلية وحرية الاختيار والإبداع وتعزيز سلطة العقل والفردية والإحساس بالذنب ومحاسبة الذات والتمرد والافتتاح على الآخر والعدالة. في نفس الوقت الذي تحاول فيه ثقافة التغيير التوريرية تجاوز الثنائيات السابقة والموازنة بين العقل والقلب والشكل والمضمون والأصلة والحداثة.

ويؤكد كل من كلينارد وأبوت (Clinard&Abott) أن الشباب في الدول النامية من أكثر الفئات العمرية الراغبة في تحقيق أهدافها وطموحاتها. وأحياناً تتجاوز إمكانياتهم وقدراتهم تحقيق مثل هذه الطموحات والأهداف، الأمر الذي يدفعهم لمعايشة العديد من المشكلات والاتجاه نحو الطرق غير المشروعة. ومن ثم يقعون في الأخطاء ويرتكبون الجرائم مخترقين قيم المجتمع ومعاييره وضوابطه (العامسي، 2005).

4) العوامل التي أدت إلى تشكيل الضغوط لدى الشباب

هناك مجموعة من العوامل وفدت وراء تشكيل أزمة الشباب في الوقت الحاضر، والتي يمكن تلخيصها في الآتي:

- 1- العامل الحضاري: قد يجد الشباب في العصر الحالي نتيجة للسرعة الفائقة في كل شيء والتنافس الشديد يخلق جواً من القلق والتوتر وعدم الاستقرار على حال.
- 2- العامل الاقتصادي: يلعب العامل الاقتصادي بعداً هاماً من أزمة الشباب العربي، فالبطالة، والفقر، وعدم وجود المسكن المناسب، كل ذلك يخلق وضعًا غير مستقرًا في حياة الشاب.
- 3- العامل الأكاديمي: كالمنهج الذي لا يشبع حاجات الشباب إلى المعرفة والامتحانات التقليدية.

4- العامل الأسري: المشكلات الناجمة عن العلاقة بين الأبناء والآباء، وغياب لغة الحوار، وخروج المرأة إلى العمل، وتحول الأسرة من أسرة ممتدة إلى أسرة نواة، كل هذا خلق مجموعة من المشكلات للشباب جعلهم غير قادرين على التوافق في حياتهم الأسرية.

5- العامل التظري: يرى الشباب اليوم الواقع النظري والمتمثل في الشعارات والخطابات، دون أن يرى لها صدى على أرض الواقع. وهذا ما يشعره بالاحباط والاغتراب وعدم الانتفاء والعبيضة أحياناً والتمرد أحياناً أخرى.

6- العامل النفسي: أشارت العديد من الدراسات إلى وجود مشكلات حقيقة يعاني منها الشباب اليوم والمتمثلة بالقلق والاكتئاب والخوف من المجهول.

7- العامل العاطفي: عدم التوازن العاطفي واستقراره، وهذا لا يتأتي إلا من خلال شخصية متزنة وواعية.

8- العامل الحركي: أي العامل الحركي داخل المجتمع من خلال العمل المخلص والارتقاء إلى حياة طيبة في ظل مجتمع يسود فيه العدل والاحترام المتبادل بين أفراده.

يبين التحليل السابق، أن صراع القيم والمرجعيات الثقافية على صعيد المجتمع غير محسوم بشكل نهائي بعد، وإن ترجيح القيم الثقافية التي تعزز سلطة العقل والإبداع وتمكن الشباب من ممارسة حرية الاختيار والتعبير وتحمّل المسؤولية، والتي ستبقى ناقصة ما لم تتعزز بتوفير فرص المشاركة بالرأي والممارسة من خلال فتح سبل الحوار بين الآباء والأبناء، الطلبة والمعلمين. فبمقدار ما تعرف الثقافة والقيم التربوية السائدة بخصوصية المرحلة الشبابية وتتفهم أوضاع الشباب ومشكلاتهم وأحلامهم، بمقدار ما يتم ترسیخ قيم ثقافية تغيرية توازن بشكل إيجابي بين ما يريدون المجتمع من الشباب وما يريدون الشباب من المجتمع وأنفسهم.

ويبدو من ذلك، أن المرحلة التي يمر بها الشباب الجامعي مليئة بالجوانب الإيجابية التي تعزز بثقة الطالب بنفسه وإمكاناته الانفعالية والأكademie والاجتماعية والتجتمعيه والتي تساعده على مواجهة التحديات والضغوطات النفسية التي تعرّض طريقه في تحقيق أهدافه المستقبلية على المستوى الأكاديمي أو الاجتماعي، فإذا استطاع بما لديه من مرونة وصلابة نفسية في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، فإن يستطيع الوصول إلى أهدافه بيسر وسهولة، إضافة إلى تحقيق التوافق الأمثل بين المتطلبات الشخصية والأكاديمية. بينما إذا لم يمتلك هذه الخاصية، فإن سيواجه مجموعة من التحديات التي تجعله في النهاية غير قادر على التوافق مع متطلبات الحياة الشخصية والأكاديمية في الجامعة.

ثانياً - الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تم تطوير مفهوم الصلابة في الأصل من قبل (Kobasa, 1979) من خلال مفهوم الناحية النظرية الوجودية existential theory للشخصية (Kobasa and Maddi, 1977). وتعرف باعتبارها شخصية مميزة للفرد مع ثلاثة أبعاد تتصل اتصالاً وثيقاً مع بعضها البعض: التحدي والالتزام والسيطرة أو الضبط. يعكس التحدي مدى نظرية الفرد إلى على الحياة التي تمكّنه على إدراك التغيير باعتباره فرصة للنمو وليس تهديداً لشعوره بالأمن والبقاء على قيد الحياة. التغيير بدلاً من النظر إلى الاستقرار كوضع معياري للحياة. الأفراد الأقوياء في التزام يعتقدون في الحقيقة وقيمة من هم وماذا يفعلون. ولديهم شعوراً بالمعنى والهدف في العمل وال العلاقات بعمق بدلاً من الخوف وعدم اليقين، أو الملل. ويعكس سيطرة مدى اعتقاد أن أحد يمكن أن تؤثر على مجرّد الأحداث حياة الفرد ضمن حدود معقولة. الأفراد الذين يتسمون بالشخصية الصلبة يكونون لديهم شعور داخلي بالتمكن من الشخصية في مواجهة المشكلات مع الثقة في قدرتها على تنفيذ حلول فعالة، بدلاً من الشعور بالعجز، وتفتقر إلى عدم الثقة بالنفس والمبادرة، والتلاعب الآخرين (Soderstrom, 2000, 311).

وقد استحضر مصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness في الغالب للحديث عن صمود الأطفال الذين يملكون مرنة في التعامل مع المواقف الضاغطة، لكن هذا المفهوم أصبح يستخدم مصطلح "التعرض للخطر" Invulnerable بدلاً من مصطلح الصمود والذي يشير حسب منظور علم النفس الإيجابي إلى (الصلابة، المرنة، الوقاية). وقد أشارت البحوث إلى أن الصلابة أو المرنة النفسية تعني القدرة على التكيف والتعامل الناجح بالرغم من الشدائـد والمحن التي يواجهها الفرد في حياته اليومية باعتباره سمة دينامية من سمات الشخصية. وتم وصف مرنة الأنـا في الكتابات النفسية باعتبارها حالة من الاهتمام الواسع ومستوى الطموح المرتفع، وهـدـفـ وـمعـنىـ واضحـ فيـ الحـيـاـةـ. وـتـعـدـ الصـلاـبـةـ منـ السـمـاتـ الأساسيةـ والمـركـزـيةـ التيـ تـبـنـىـ عـلـىـ دـوـافـعـ الفـرـدـ وـعـوـاـفـهـ وـانـفـعـالـاتـ وـسـلـوكـهـ (Block, 1950). ووفقاً لـ بلـوكـ وكـريـمـ (Block, Kremen 1996) فإن الصلاـبـةـ تعـنىـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ تـكـيفـ الفـرـدـ، وـالـقـدـرـةـ عـلـىـ التـحـكـمـ بـالـظـرـفـ الصـعـبـةـ الـتـيـ تـواـجـهـهـ. فـالـأـفـرـادـ الـذـيـنـ يـتـمـتـعـونـ بـصـلـابـةـ مـرـتـفـعـةـ هـمـ أـكـثـرـ قـدـرـةـ عـلـىـ التـكـيفـ، وـالـتـحـكـمـ بـاـنـفـعـالـاتـهـ وـقـتـ الشـدائـدـ، وـأـكـثـرـ اـحـتمـالـاـ لـالتـعـرـضـ لـلـتـأـثـيرـ إـيجـابـيـ وـمـسـتـوـيـاتـ مـنـ التـقـةـ بـالـذـاتـ عـنـدـمـ يـواـجـهـونـ شـدائـدـ الـحـيـاـةـ، بـيـنـمـاـ الـأـفـرـادـ الـذـيـنـ يـمـلـكـونـ مـسـتـوـيـ منـ خـفـضـ مـنـ الصـلاـبـةـ، فـإـنـهـ يـتـصـفـونـ بـالـقـسوـةـ، وـالـتعـاملـ مـعـ الـأـحـدـاثـ بـطـرـيـقـةـ غـيرـ تـكـيـفـيـةـ.

ولقد ظهر مصطلح الصلاـبـةـ النفـسـيـةـ فيـ أـعـمـالـ فـرـويـدـ مـنـ خـلـالـ تحـدـيـدـهـ لـلـعـلـاقـةـ بـيـنـ مـكـونـاتـ الـشـخـصـيـةـ (الـهـوـ، الـأـنـاـ، الـأـنـاـ الـأـعـلـىـ)، حيثـ يـعـتـرـفـ أـنـ الـأـنـاـ وـالـتـيـ هـيـ مـرـكـزـ الطـاـقـةـ الـنـفـسـيـةـ مصدرـ لـقـوـةـ الـفـرـدـ وـصـلـابـتـهـ، أـمـاـ الـهـوـ فـهـوـ نقطـةـ اـنـصـالـ بـيـنـ طـاـقـةـ الـبـدـنـ وـالـطـاـقـةـ الـنـفـسـيـةـ، وـكـذـلـكـ تـطـرـقـ آـدـلـرـ كـذـلـكـ لـمـصـلـطـحـ الصـلاـبـةـ الـنـفـسـيـةـ مـنـ خـلـالـ مـصـلـطـحـاتـ الـعـدـيدـةـ الـتـيـ طـرـحـهـاـ، وـمـنـهـاـ الـكـفـاحـ مـنـ

أجل التفوق والذي اعتبره الهدف النهائي الذي يسعى إليه جميع الناس، وكذلك قوة الإرادة حيث اعتبر آدلر أن الافتقار والقصور في قوة الإرادة والشعور بالنقص يؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز النفسي وبالتالي عدم قدرة على تحمل ومواجهة الضغوط، فقد اعتبر مصطلح قوة الإرادة مرادفاً لمصطلح الصلابة النفسية، وقد ميز يونج بين الشخص القوي الصلب الذي يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل، والشخص العاجز الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبس الماضي(مكي وحسن، 2005، 361-362).

إن الضغوط Stress ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والعدوان وغيرها، وبالتالي لانستطيع الهروب منها أو أن تكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفایته، ومن ثم الإخفاق في الحياة فلاحياة دون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط(سلامة، 1999). وقد أشارت(كوباسا، 1977) إلى أن تعرضنا للضغط أمر حتمي لامفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكبات والظروف غير المواتية، ونحن لانستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب، ولايمكننا الهروب من متطلبات التغيير في التموال الشخصي في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة.

لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراكالأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة بقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أياً لمتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها(مخير، 1990، 287).

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية كوباسا "Kobasa" أثناء إعدادها لرسالة الدكتور تحت إشراف ماضي Maddi بجامعة شيكاغو، واستطاعت كوباسا من خلال الدراسات التي أجرتها الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة، وأثبت دوره الفعال في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على نحو ايجابي ومشاركة إلى حد كبير في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبرته في مواجهة المشكلات الشاقة(مخير، 2011، 11).

وقد أعطى معظم الباحثين أهمية كبيرة للعامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها غير مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة حتى الأقران وهذا ما أكدته (اريسون، 1983) أهمية الدور الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة من خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر واحترام آراءه منذ الصغر وتشجيعه على الاعتماد على نفسه في أداء متطلباته الشخصية، يشعر

ال الطفل بالأمان وبالقيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملًا للمسؤولية، أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل وانجازاته ورفض الوالدين لرأيه يشعره بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقده الثقة بنفسه وبآخرين (جودة، 2002، 40).

1) مفهوم الصلابة النفسية

الصلابة سمة رئيسية من سمات الشخصية تمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة الممتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية موضوعية ومنطقية، ويعيش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد الالتزام، السيطرة، التحدي (Kobasa, 1997, 1) حيث كانت كوباسا من أول من وضع الأساس لمصطلح حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذاتهم وإمكاناتهم برغم تعرضهم للضغوط. لذلك، فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسواء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذاتهم وليس على المرضى. وقد أدركت كوباسا نقاط التقاء بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل، وافتتحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص وهي:

- 1- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتهم أو تجاه المجتمع.
- 2- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتهم.
- 3- الاعتقاد بأن التغيير مثيراً للتحدي (Lambert, et al., 2003)

وقد تعددت التعريفات المتعلقة الصلابة حسبما أوردها العديد من العلماء، فقد أشاروا إليها بأنها: التكيف الجيد في ظل الظروف الصعبة. ومن منظور التنمية فإنها تعرف بأنها ثقية الاحتياجات التنموية للفرد بالرغم من التهديدات الخطيرة التي تواجهه. ويشير رزوق (1978) إلى أن الصلابة تكون في القدرة على التكيف، وهي ميزة تساعد على الانفتاح بقوله: تشير المرونة... باعتبارها خاصة تتم عن القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد

ويعرفها سيلغمان وأخرون (Seligman, et al., 1995) بأنها: مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج، وحتى تحت التعرض للظروف الصعبة. إن مفهوم "القدرة على الصمود" وهو مفهوم متخط ل القطاعات، يستقي جذوره من العلوم المادية وعلوم البيئة، لكنه يطبق في علوم اجتماعية مختلفة وفي علم النفس كذلك. ويتعلق المفهوم عادة بقدرة النظم على الاستجابة للظروف المتغيرة والتكيف معها. وبصورة ملموسة، هو قدرة البنية التحتية الفيزيقية الأساسية على امتصاص الصدمات. ومن منظور نفسي أكثر، هو عملية التكيف ومجموعة من المهارات والقدرات والسلوك والأفعال الرامية إلى التعامل مع التحديات (الاتحاد الدولي، 2012، 3).

وتعزف الصلاة النفسية أيضاً بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائـد، أو الصدمات، أو النكبات، أو الضغوط النفسية العادـية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلـات العلاقات مع الآخرين، المشكلـات الصحـية الخطـيرـة، ضغـوط العمل، المشكلـات المـالية، كما تعـني المـرونة النفسـية الـقدرة على التـعـافـي من التـأـثـيرـات السـلـبية لـهـذـهـ الشـدائـدـ أوـ النـكـباتـ، أوـ الأـحـدـاثـ الضـاغـطـةـ، وـالـقـدرـةـ عـلـىـ تـخـطـيـهـاـ بـشـكـلـ إـيجـابـيـ وـمـواـصـلـةـ الحـيـاةـ بـشـكـلـ مـفـعـمـ وـبـصـرـفـ النـظرـ عـنـ تـعـدـدـ تـعـرـيفـاتـ المـروـنـةـ إـلـاـ أـنـهـاـ جـمـيـعـاـ تـضـمـنـ عـنـاصـرـ مـشـرـكـةـ تـشـيرـ بـطـبـيـعـةـ الـحـالـ إـلـىـ مـقـدـرـةـ الشـخـصـ عـلـىـ مـوـاجـهـةـ الـعـقـبـاتـ وـالـضـغـوطـ النـفـسـيـةـ بـسـهـلـتـقـيـسـ دـونـ اـضـطـرـابـاتـ (حسـانـ، ٢٠٠٩ـ ٦٦)

وتـرىـ الأـعـسـرـ (٢٠١٠)ـ أـنـ الصـلاـةـ هـوـ أـحـدـ الـبـنـاءـاتـ الـكـبـرـىـ لـعـلـمـ النـفـسـ الإـيجـابـيـ،ـ هـذـاـ الـمـنـحـىـ يـعـظـمـ الـقـوـىـ الـإـنـسـانـيـ باـعـتـارـهـاـ قـوـىـ أـصـيلـةـ فـيـ إـلـيـسـانـ مـقـابـلـ الـمـنـاحـيـ الـسـائـدـةـ وـالـشـائـعـةـ فـيـ عـلـمـ النـفـسـ وـالـتـيـ تـعـظـمـ الـقـصـورـ وـأـوـجـهـ الـضـعـفـ الـإـنـسـانـيـ.ـ وـهـذـاـ الـاـخـتـالـفـ فـيـ الرـؤـىـ لـاـ يـتـعـارـضـ مـعـ وـحدـةـ الـهـدـفـ وـهـوـ تـحـقـيقـ جـوـدـةـ الـحـيـاةـ،ـ وـيـعـنـيـ الصـمـودـ فـيـ عـلـمـ النـفـسـ الإـيجـابـيـ الـقـدـرةـ عـلـىـ اـسـتـعـادـةـ الـفـرـدـ لـتـواـزـنـهـ بـعـدـ تـعـرـضـهـ لـمـحـنـ وـالـصـعـابـ،ـ بـلـ قـدـ يـوـظـفـ هـذـهـ الـمـحـنـ وـالـصـعـابـ لـتـحـقـيقـ النـمـوـ وـالـتـكـامـلـ،ـ وـبـالـتـالـيـ فـهـوـ مـفـهـومـ دـيـنـامـيـ وـدـيـالـيـكـيـ يـحـمـلـ فـيـ مـعـناـهـ الـثـباتـ،ـ كـمـ يـحـمـلـ الـحـرـكـةـ.ـ وـآـيـةـ ذـلـكـ،ـ أـنـ الـأـطـفـالـ وـالـشـبـابـ الـذـينـ يـتـعـرـضـونـ إـلـىـ الـمـحـنـ وـالـصـعـابـ تـرـتـيـبـتـ فـيـ الـغـالـبـ بـنـوـاتـجـ سـلـبـيـةـ،ـ كـالـتـسـرـبـ وـالـتـعـثـرـ الـدـرـاسـيـ أـوـ الـجـنـاحـ وـمـظـاهـرـ الـعـدـاءـ الـاجـتمـاعـيـ أـوـ الـاضـطـرـابـ الـنـفـسـيـ،ـ وـلـكـنـهـ بـالـرـغـمـ مـنـ ذـلـكـ حـقـقـواـ النـجـاحـ وـالـتـكـامـلـ عـلـىـ الـمـسـتـوىـ الـشـخـصـيـ وـالـاجـتمـاعـيـ وـالـمـهـنـيـ.ـ وـالـسـؤـالـ الـمـطـرـوـحـ هـنـاـ،ـ مـاـ الـذـيـ أـدـىـ بـهـؤـلـاءـ إـلـىـ النـوـاتـجـ الإـيجـابـيـةـ الـتـيـ عـزـزـ الـآـخـرـونـ عـنـ تـحـقـيقـهـاـ.ـ وـتـمـثـلـ الـإـجـابـةـ عـلـىـ ذـلـكـ:ـ الـكـفـاءـةـ الـنـفـسـيـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ،ـ وـتـراـكـمـ الـعـوـامـلـ الـنـفـسـيـةـ الـوـاقـيـةـ،ـ وـمـسـارـاتـ الـتـفـكـيرـ،ـ وـالـاسـتـراتـيـجيـاتـ،ـ وـالـتـعـلـمـ الـاجـتمـاعـيـ الـانـفعـالـيـ.

وـتـؤـكـدـ كـوـبـاسـ أـنـ الصـلاـةـ الـنـفـسـيـةـ مـفـيـدـةـ لـمـقاـوـمـةـ الـضـغـوطـ وـالـإـنـهـاكـ الـنـفـسـيـ،ـ حـيـثـ إـنـهـاـ تـعـدـ مـنـ إـدـراكـ الـفـرـدـ لـلـأـحـدـاثـ وـتـجـلـعـهـ أـقـلـ أـثـرـاـ فـتـكـسـبـ الـفـرـدـ قـدـرـاـ مـنـ الـمـرـوـنـةـ،ـ وـلـهـذـاـ فـإـنـ الصـلاـةـ الـنـفـسـيـةـ تـرـيـدـ مـنـ قـدـرـاتـ الـفـرـدـ لـمـواـجـهـةـ الـضـغـوطـ الـمـخـلـفـةـ،ـ وـكـذـلـكـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ الـضـغـوطـ الـنـفـسـيـةـ (عـبـاسـ،~ ٢٠١٠ـ،~ ١٧٥ـ).ـ فـالـصـلاـةـ مـجـمـوعـةـ مـنـ الـخـصـائـصـ الـنـفـسـيـةـ تـشـتـمـلـ عـلـىـ مـتـغـيـرـاتـ الـالـتـزـامـ وـضـوحـ الـهـدـفـ وـالـتـحـكـمـ وـالـتـحـديـ،ـ وـهـذـهـ الـخـصـائـصـ مـنـ شـانـهـاـ الـمـحـافظـةـ عـلـىـ الـصـحةـ الـنـفـسـيـةـ وـالـجـسـمـيـةـ وـالـأـمـنـ الـنـفـسـيـ عـلـىـ الرـغـمـ مـنـ التـعـرـضـ لـلـأـحـدـاثـ الـضـاغـطـةـ (عـبـدـ الرـحـمـنـ،~ ٢٠٠٢ـ،~ ٢٢٩ـ).

وـعـرـفـهـاـ جـيـرـسـونـ (Gersonـ،~ 1998ـ،~ 120ـ)ـ بـأـنـهـ قـدـرـةـ الـفـرـدـ عـلـىـ مـوـاجـهـةـ الـضـغـوطـ بـمـهـارـاتـ الـمـوـاجـهـةـ الـأـتـيـةـ:ـ التـحـلـيلـ الـمـنـطـقـيــ التـجـنـبـ الـمـعـرـفـيــ التـقـرـيـغـ الـانـفعـالـيــ الـاسـتـسـلـامـ،ـ وـجـدـدـ بـرـوكـسـ (Brooksـ،~ 2005ـ)ـ الـصـلاـةـ الـنـفـسـيـةـ بـأـنـهـ قـدـرـةـ الـفـرـدـ عـلـىـ التـعـاملـ بـفـعـالـيـةـ مـعـ الـضـغـوطـ الـنـفـسـيـةـ،ـ وـالـقـدـرـةـ عـلـىـ التـكـيفـ مـعـ التـحـديـاتـ وـالـصـعـوبـاتـ الـيـوـمـيـةـ وـالـتـعـاملـ مـعـ إـلـجـاطـ وـالـأـخـطـاءـ وـالـصـدـمـاتـ

النفسية والمشاكل اليومية، وقد وضعت كوباسا (Kobasa, 1982) الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت بأن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذاتهم وإمكانياتهم الكامنة على الرغم من تعرضهم للكثير من الاحباطات والضغوط، ولذلك كانت ترى بأنه يجب أن يتم التركيز على الأشخاص الأسواء الذين يشعرون بقيمتهم ويتحققون ذاتهم وليس المرضي (الجهني، 2011، 210).

ويعرف فنك (Funk, 1992, 336) أنها خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميّتها الخبرات البيئية المتعددة (المعززة) للمحيطة بالفرد منذ الصغر، وعرفها (مخيمير، 1996) أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمته والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاءه من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقاة (العبدلي، 2012، 13).
ويعرفها البهاص أنها إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإنهاك النفسي، على اعتبار أنه مرحلة متقدمة من الضغوط (عوده، 2010، 66).

وعرفبروكس (Brooks, 2013) أنها قدرة الطفل على التعامل مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط، والأخطاء، والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل والتفاعل بسلامة مع الآخرين ومعاملته الآخرين باحترام، واحترام الذات. كما يعرفها (الشرييني، 2005، 355) بأنها: اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف شديدة يمكن التحكم منها. أما كالنتر وكيدريكت (Kalantar & Khedriet, 2013, 217) بأنها: أسلوب الشخصية الخارجي أو الأسلوب العام الذي يتضمن المعرفة، العواطف، أنماط السلوك.

وترى الباحثة أن الصلابة النفسية تعني امتلاك الفرد لدرجة مقبولة من الضبط الداخلي والالتزام للتعامل بفعالية مع الآخرين في المواقف الانفعالية الصعبة والأزمات الطارئة التي من المفترض أن يواجهها بكل قوة وتحمل، فالفرد عندما يخبر درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بأي من الأمراض النفسية أو الجسمية فهو يتصف بدرجة عالية من الصلابة النفسية، فالصلابة النفسية تعمل كواكب ضد العواقب السيئة للضغط، حيث يتم النظر لتلك الضغوط على أنها تحدي للفرد وليس على أنها تهديد، فهي تنشئ جدار دفاع للفرد تدفعه للتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديد الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتحتفظ

من آثارها السلبية ليصل الفرد إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب.

2) أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وقدمت كوباسا Kobasa عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم ذلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل "مادي وكوباسا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن، يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

- 1- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- 2- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تقله من حال إلى حال.
- 3- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- 4- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة وهذا بالطبع نقل من الإصابة بالأمراض الجسمية(حمادة وعبد اللطيف، 2002، 125).
تعتبر الصلابة كتغير مهم وعامل حيوي من عوامل الشخصية والتي لها دور حاسم في وقاية الإنسان من النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، فقد أشارت كوباسا (Kobasa, 1979) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع أحداث الحياة الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون(كفا، 2012، 29)، حيث وضحت كوباسا بأن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يمكن أن يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل تلك العملية الدائرية(عودة، 2010، 76).

حيث وجد بأن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغط حيث تقيدهم في تحفيض تهديد الأحداث الضاغطة حيث يرونها من منظور أوسع ويحللونها إلى مركباتها الجزئية ويضعون الحلول المناسبة لها، وعلى العكس من

ذلك يعتمد الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة أسلوب المواجهة التراجمي أو الذي يتضمن نكوصاً، وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً(السيد، 2012، 14)، فالصلابة النفسية تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته كما تؤثر في تقييم الفرد لأساليب المواجهة لديه، فالصلابة تعمل على:

- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة.
- تعدل من إدراك الفرد للأحداث و يجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة.
- تؤدي إلى تغيير الممارسات غير الصحيحة(كفا، 2012، 29).

وأظهرت دراسة(Allerd, smith, 1989, 259-263) أن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر مقاومة للأمراض بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية التي ينتظرون من خلالها للمواقف الضاغطة فذلك يجعلهم يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي أكثر من أولئك الأكثر صلابة، وتبين أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط ويفسرون عن أسلوب التجنب.

فتبعاً لكونيسا، فالصلابة تؤدي إلى تغيير الإدراك المعرفي للأحداث اليومية، فالأشخاص ذوي الصلابة يرون أحاديثهم اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاؤلية، وتحتفظ الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة من الإجهاد المزمن(Kobasa & Maddi, 1982, 169-172). وتأكد كونيسا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي، حيث إنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و يجعلها أقل تأثيراً، فتكسب الفرد قدرًا من المرونة، ولهذا فإن الصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي(عباس، 2010، 175).

ويرى باحثون أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية يقومون بتقدير الضغوط بأنها شكل لهم ضغطاً بالفعل، إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواقي من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقية، فالأشخاص ذوي الصلابة العالية يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التمويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرض نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة مترافقية وفعالة. وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجمي، وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً(راضي، 2008، 53). وهكذا فإن الفرد عندما يواجه ضغوطاً حياتية مزمنة، فإن

الشخصية الصلبة تتخذ تجاه هذه الأحداث سمة الالتزام بالتعامل معها والاهتمام بها لما فيه خير الفرد والمجتمع، وكذلك سمة الضبط والتحكم من خلال إدراكها أن هذه المتغيرات قابلة للحل وأخيراً من خلال سمة التحدي بالتعامل مع هذه الضغوط كفرض النمو وليس مهدداً للشخص ولأمنه

3) أبعاد الصلاة النفسية:

توصلت كوباسا إلى أن الصلاة النفسية الصلاة النفسية تتكون من جملة من الأبعاد وهي:
الالتزام - التحدي - التحكم.

أولاً: الالتزام (Commitment): هو إحساس الفرد بروح تحمل المسؤولية نحو الآخرين والأحداث في حياتهم المهنية والأسرية والاجتماعية(عبد العزيز ، 2010 ، 130). ويعرفه مخيم بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرون من حوله(مخيم، 1997 ، 14). وأشار كل من كوباسا و مادي (Kobasa & Maddi) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من:

1- الالتزام تجاه الذات: وعرفه بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحقيقه لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحقيقه لاتجاهاته الإيجابية على نحو يميشه عن الآخرين.

2- الالتزام تجاه العمل: عرفه بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاد بضرورة الاندماج في محيط العمل وبفاعته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظامه(راضي ، 2008 ، 24).

ثانياً: التحكم (Control): ترى كوباسا بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإذا كان التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجّه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة حوادث وطوارئ الحياة(Kobasa,1989). ويعرف(مخيم، 1997 ، 15) التحكم هو اعتقاد الفرد التحكم فيما يتلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البديل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ويتضمن التحكم لدى الفرد أربع صوراً رئيسية هي:

- 1- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولهذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.
- 2- التحكم المعرفي المعلوماتي استخدام العمليات الفكرية في الحدث الضاغط: يكون في القدرة على التحكم باستخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لل مشقة، كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية وعمل خطة للتغلب على المشكلة؛ بمعنى آخر الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية، ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة من الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه.
- 3- التحكم السلوكي: هو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد به التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة بمعنى التحكم بأثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات المخطط لها للتغيير وتعديل وقع الحدث الضاغط.
- 4- التحكم الاسترجاعي: يرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي إلى استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد من الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، مما يخفف من وقع الحدث الضاغط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله حتى لو كان في سياق صعب، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائـد والمحن(الرفاعي، 2003، 75).

ثالثاً: التحدي (Challenge): وهو البعد الثالث من أبعاد الصلاية النفسية وتعرفه كوباسا بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتعدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي حتماً ولا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية(Kobasa, 1979, 70). فالتحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل متعد إيجابي وليس حذراً مهدداً ومكروهاً(حجازي وأبو غالى، 2010، 119). والتحدي يمثل قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقاليها وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة(عودة، 2010، 272).

وهكذا فإننا نرى أن ضغوط الحياة تتسم لمسات معينة وهي:

1- تستحق الاهتمام بها والعمل عليها وليس تجاهلها "وهذا ما يمثله الان ترام".

2- قابلة للحل بدلاً من كونها غير قابلة للتعامل معها "وهذا ما يمثله التحكم".

3- ضغوط عادلة بدلاً من النظر إليها على أنها أحداثاً كارثية "وهذا ما يمثله التحدى".

وقام ويلن (Wolin 1993) بإجراء تحليل كيفي لمكونات الشخصية بهدف استكشاف "سمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الصلابة العالية"، حيث وجد مجموعة من السمات، منها

1- الاستبصار: هي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وهو الإدراك الفجائي أو الفهم لما بين الأجزاء في موقف ما من خلال محاولات فاشلة قد تطول أو تقصير وتشمل القدرة على التواصل البينشخصي،

2- الاستقلال: ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه، بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح:(لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متサهلاً وسيطاً في حالة مواجهة الحدث.

3- الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكييف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخلوا تبالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسليمة الفرد إلى حين انتظار شخصٍ ما أو شيءٍ ما ليقدم تلك التسلية حتى تحقيق الهدف المرجو منه.

4- روح الدعاية: تُعد روح الدعاية الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية او سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجذبون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.

5- المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

6- تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي، والاجتماعي، والعقلي البينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

7-القيم الموجّهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقي والروحياني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقاتها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ليكون شخصاً ممتعاً بإدراكات روحانية وحقيقة في حياته العامة والخاصة(الخطيب، 2010، 557).

هذا، ويتم تنمية المرونة النفسية من خلال مجموعة من البرامج التدريبية التي تركز على إدارة الانفعالات، والتحكم بالد الواقع، وتحليل المشكلات وأسبابها، والمحافظة على التفاؤل الواقعى، والتعاطف مع الآخرين

4) النظريات المفسرة للصلابة النفسية

أولاً -نموذج كوباسا Kobasa

قدمت كوباسا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمالات الإصابة بالأمراض، واعتمدت كوباسا على عدد من الأسس النظرية وتمثلت في آراء بعض العلماء: ماسلو Maslow، روجرز Roger، فرانكل Frankel والتي أشارت إلى وجود هدف لفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة وينتفع بها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن ظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

كما اعتمدت نموذج لازروس (Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها حددت ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

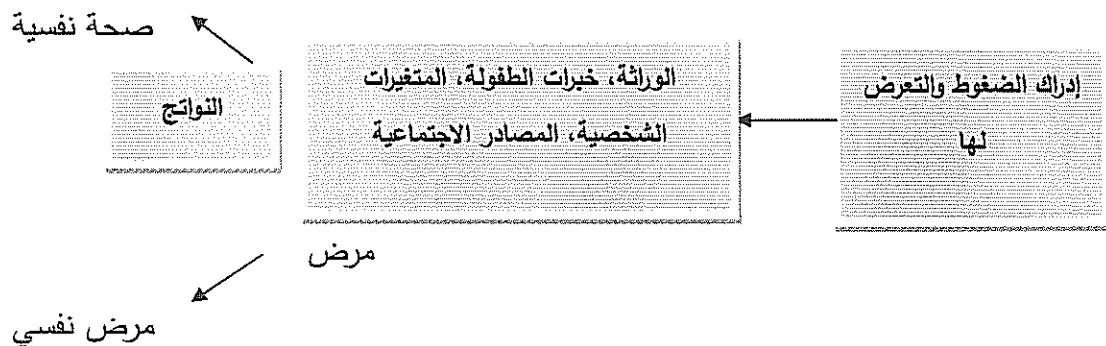
1- البيئة الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

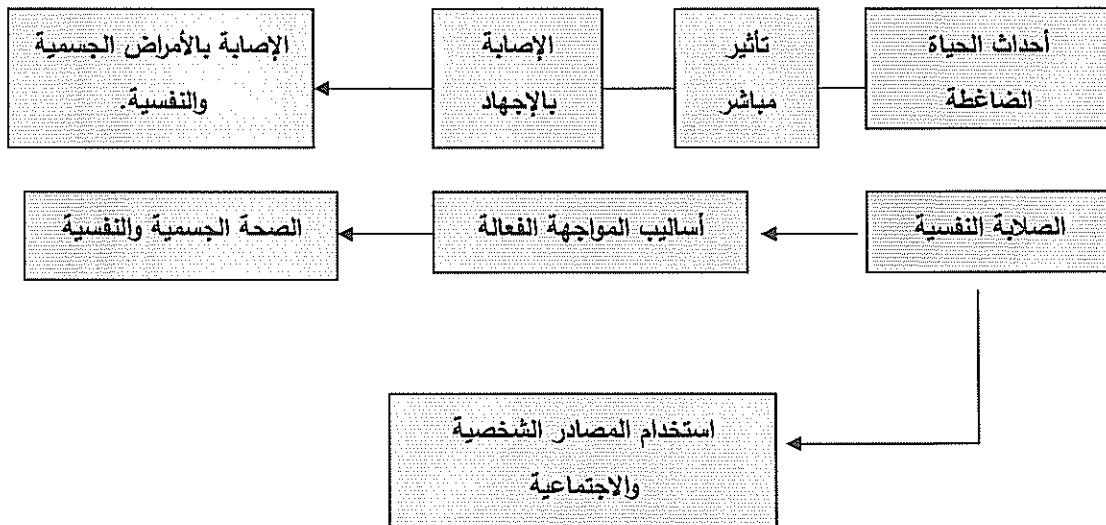
3- الشعور بالتهديد والإحباط.

ونذكر لازروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خططاً قابلة للتعايش تشمل عليه الإدراك الثانوي وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد كفاءته في تناول المواقف الصعبة. فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يحرز بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، وهو ما يعني عند لازروس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها حيث يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضليل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الحال الشخصية كتقدير الذات (راضي، 2008، 36-37). وقد قدمت كوباسا أن السبب في

عدم تأثر الأشخاص بالضغوط هي العوامل الوسيطة بين التعرض للضغط ونواتجها وقدمنا كوباسا نموذجها الأول عن العلاقة بين الضغوط والأمراض.



يوضح نموذج Kobasa وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها وبين نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية، والمرض النفسي والجسمي)، ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط والتعرض لها ونواتجها حيث أن المتغيرات الوسيطة من وجهة نظر كوباسا تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط ومن ثم بدأت كوباسا تركز على المتغيرات الوسيطة، وفي سنة 1983 قدّمت كوباسا نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة كما يلي:



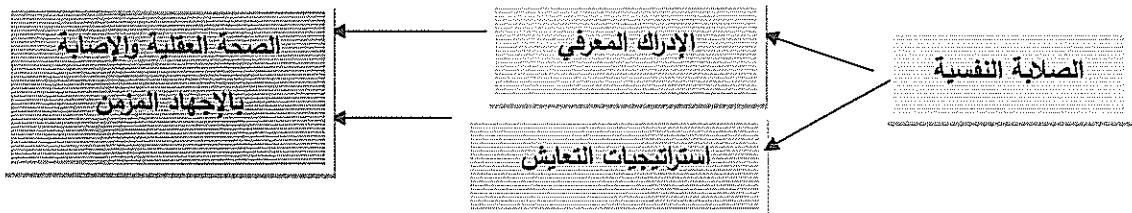
يوضح الشكل أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة ووقائي يقلل من الإصابة بالاجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، وتزيد من العمل على استخدام الفرد لمصادرها الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة (مخير، 2011، 18).

ثانياً - نموذج فنك Funk المحلل لنظرية كوباسا

ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك 1992 من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك

المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى؛ وقد اعتمد في تحديده دور الصلاة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلاة والإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها المشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء هذه الفترة توصل على نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيف الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً إستراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش. وقام فنك Funk بإجراء دراسة أخرى عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، واستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعدادهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلاة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقة وطرق التعايش قبل فترة التدريب، وبعد الانتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى (عوده، 2010).



(راضي، 2008، 40)

5) خصائص الأفراد المتسامون بالصلابة النفسية

توصلت كوباسا من خلال دراستها التي أجرتها في الأعوام 1979-1982-1983-1985 إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص هي: القدرة على الصمود والمقاومة في المواقف المختلفة ولديهم إنجاز أفضل من غيرهم، وذرو وجهة داخلية للضبط ويميلون لقيادة السيطرة وأكثر مبادأة ونشاط وذرو دافعية أفضل (راضي، 2008، 41).

وحضر تايلور (Taylor, 1995) خصائص ذوي الصلاة بما يلي: الإحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للانخراط في مستجدات أحداث الحياة التي تواجههم والإيمان بالسيطرة ويتسامون بالتحدي والرغبة في إحداث تغيير في مواجهة الأنشطة الجديدة (السيد، 2012، 17)، وبينت الأبحاث أن أصحاب الصلاة النفسية لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة وغير منهكين، ولديهم تمركز حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم نزعة تفاؤلية تمكّنهم من التغلب على الاضطرابات النفس جسمية (أبو الندي، 2007، 31-32). ويصنف (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 237-238).

الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية بأنهم ملتزمون بالعمل الذي يتوجب عليهم أداؤه ويسعدون بأن لديهم القدرة على التحكم بالأحداث بدلاً من الشعور بفقدان القوة وينظرون إلى التغيير على أنه تجديد بدلاً من أن يشعروا بأنه تهديد.

تحث تايلور (Taylor, 1995, 201) عن خصائص الصلاة النفسية في الآتي:

- 1- الإحساس بالالتزام لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- 2- الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة: الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
- 3- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنمو والتطور.

أولاً: خصائص ذوي الصلاة النفسية المرتفعة

توصل كل من مادي وكوباسا (Maddi & Kobasa, 1982) إلى أن خصائص الأفراد المتمتعين الصلاة المرتفعة، هي التالية:

- 1- وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان.
- 2- وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.
- 3- الالتزام والمساندة للأخرين عند الحاجة.
- 4- النشاط.
- 5- المثابرة ويدل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- 6- القدرة على الإنجاز والابداع.
- 7- الميل للفيادة.
- 8- القدرة على الصمود والمقاومة.
- 9- التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
- 10- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.
- 11- الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات.
- 12- إدراك التحكم الداخلي.
- 13- التحكم المعرفي: أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- 14- الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للصدفة أو الحظ والظروف.

- 15- القدرة على تحقيق الذات.
- 16- يتسمون بإتقان العمل والدراسة.
- 17- الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث، ووضع الأهداف المستقبلية.
- 18- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- 19- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- 20- توقع المشكلات والاستعداد لها.
- 21- القدرة على التجديد والارتقاء.
- 22- الشعور بالرضا عن الذات.
- 23- اعتبار أن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديداً لهم.
- 24- الممارسة الصحية(نظام غذائي، ممارسة الرياضة وعدم التدخين).
- 25- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر، فهي في حالة نمو مستمر.
- 26- اقتحام المشكلات لحلها، وعدم انتظار حدوثها.
- 27- الرغبة في استكشاف البيئة، ومعرفة ما يجهلونه.
- 28- الصحة الجسمية(مخيم، 2011، 19).

وبين كل من دبلار (Doblar, 1990) وكوزي (Coze, 1991) وكريسيوفر، 1996 أن أصحاب الصلاة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمركز كبير حول الذات، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الواقعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية، وأكثر توجهاً للحياة، ويمكنهم التغلب على الأضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الاجتهداد(أبو الندي، 2007، 32).

ثانياً- خصائص ذوي الصلاة النفسية المنخفضة

يتتصف الأفراد ذوي الصلاة النفسية المنخفضة:

- 1- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم.
- 2- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
- 3- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المستمرة.
- 4- ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء.
- 5- سلبيون في تعاملهم مع بيئتهم.
- 6- عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة(راضي، 2008، 42).

يتضح مما سبق، أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع للفرد يساعد في التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتحفظ من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو من القلق والاكتئاب.

6) مفاهيم ذات صلة بالصلابة النفسية

1- الكفاءة الذاتية: Self efficacy هي علاقة قوية بين الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية فالأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الكفاءة الذاتية يميلون إلى سلوكيات تقودهم إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد في قدرتهم على ذلك لأن الكفاءة الذاتية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالصلابة النفسية وأن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة (المفرجي والشهري، 2008، 155).

فالكفاءة الذاتية تعد بمثابة مرآيا معرفية cognition Mirrors فهي مؤشر لقدرة الفرد على التحكم بأفعاله الشخصية، وأعماله، فالفرد الذي لديه إحساس عالي بالكفاءة الذاتية يمكن أن يسلك بطريقة أكثر فاعلية، ويكون أكثر قدرة على مواجهة تحديات بيئته، واتخاذ القرارات ووضع أهداف مستقبلية ذات مستوى عالٍ، بينما الشعور بنقص الكفاءة الذاتية يرتبط بالاكتئاب والقلق والعجز وانخفاض التقدير الذاتي وأمتلاك أفكار تشاؤمية عن مدى القدرة على الانجاز والنمو الشخصي (Bandura, 1997, 20).

2- قوة الأنـا Ego strength: هناك تداخل بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنـا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنـا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة، وأن الصلابة النفسية تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والمشكلات (راضي، 2008، 43).

وتعـرف قـوة الأنـا بأنـها قـدرة الفـرد عـلى التعـامل الفـعال والمـتنـزـن والـسـليم وـذلك حـيـال المـواقـف الضـاغـطـة، وـالـقـدرـة عـلى تـحـقـيق التـوازن الفـعال بـيـن انـدـفـاعـاتـه الدـاخـلـيـة وـالـخـارـجـيـة، فـالـأنـا القـويـة هي صـاحـبـة الإـرـادـة السـلـيـمة، عـلـى التـوـفـيق بـيـن الحاجـات الحـسـيـة وـالـنـفـسـيـة، وـنـزـعـاتـه الضـمـير وـمـقـضـيـاتـه الـوـاقـع الـاجـتمـاعـي، فـهي الطـرـيق السـلـيـم لـسـكـيـنـة النـفـس وـالـأـمـن الدـاخـلـي وـالـخـارـجـي منـ الشـخـصـيـة المـتـكـامـلـة (عبد الحق، 2011، 43).

3- تقدير الذات: يـعرف تقـدير الذـات عـلـى أنه تـقيـيمـهـاـ لـذـاتهـ إـما بـطـرـيـقةـ إـيجـابـيـةـ أو طـرـيـقةـ سـلـبـيـةـ، إـنه يـشـيرـ إـلـى إـيمـانـهـ بـنـفـسـهـ وـقـدرـاتـهـ وـبـسـاطـةـ تـقـدـيرـهـ الذـاتـ هوـ شـعـورـهـ بـكـفـاءـةـ ذـاتـهـ وـبـقـيمـتـهـ وـإـنـ تـعـرـيفـ تـقـدـيرـهـ الذـاتـ يـرـكـنـ إـلـى مـدـىـ اـعـزـازـهـ بـنـفـسـهـ، أوـ مـسـتـوـيـ تـقـيـيمـهـ لـنـفـسـهـ فـيـ المـوـاقـفـ العـادـيـةـ، بـيـنـمـاـ مـفـهـومـ الصـلاـبـةـ النـفـسـيـةـ يـبـرـزـ جـلـيـاـ فـيـ موـاقـفـ الشـدـدـةـ وـالـأـزـمـاتـ، وـكـذـكـ

فإن أبعاده تتضمن جزئيات تقدير الذات والجدراء والثقة بالنفس والمرونة الشخصية والإنجاز والاستقلالية، وجميعها سمات للشخصية ذات الصلابة النفسية المرتفعة.

بينما لا نستطيع الجزم بوجودها عند ذوي التقدير المرتفع للذات، بمعنى آخر أن كلاماً من مرتفعي الصلابة النفسية لديهم تقدير ذات مرتفع ولكن لا يشترط أن يكون مرتفعوا تقدير الذات لديهم صلابة نفسية مرتفعة تجاه الظروف الضاغطة(راضي، 2008، 47-48).

4-الأمن النفسي: هو أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمتد جذوره إلى الطفولة، فعلاقة الطفل السليمة بوالديه من خلال المساندة الأسرية والدفء والعطف تعتبر البدايات في تكوين الأمن النفسي لديه وبالتالي الوصول إلى الصلابة النفسية ويفيد هذا ما أشار إليه هولان وموس (Halahan & moos,1975) من أن الأمن النفسي الذي يحصل عليه الفرد من خلال بيئته آمنة يسودها الحب و التعاون وحرية التعبير عن الرأي والدعم والتشجيع أثناء تعرض الفرد للضغوط تعتبر في حد ذاتها كاملاً محفزاً كما أنها تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية وأكثر تحدياً وثقة بالنفس(عبد الصمد، 2002).

كما يؤكد ذلك أريكsson (Eirikson) حيث يرى أن شعور الفرد بالأمن يجعله يشعر بالثقة المطلقة التي هي أساس المواجهة الناجحة للضغط في المرحلة التالية(مخير، 1996، 291).

5- التوافق النفسي: هو العملية التي يتعامل الفرد بواسطتها، ويتأقلم مع المطالب الحياتية المختلفة والضغوطات(عبيد، 2008، 44); كما يعرف بأنه العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو السلوكى لاستجواب شروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويتحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا(عطا الله، 2009، 19); وهو ما يرافق الصلابة النفسية التي هي إدراك الفرد أو تقبلاً للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العوائق النفسية والجسمية للضغط وتساهم في تعديل العلاقات الدائرية التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالاجتهد النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط(البلهاجي، 2002، 391).

6- المرونة النفسية: تتميز الشخصية الإنسانية بنوعين من الصفات أولها هي الصفات الثابتة نسبياً كالصفات الجسمية والذكائية والثانية هي المرونة نسبياً قد تغيرها العوامل الخارجية تغييراً كبيراً، وإن الإنسان في حياته كثيراً ما يتعرض لمواقف وأحداث وأزمات يتعرض للنقد أو الخسارة المادية وضغط مختلف، وإن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له يتوقف على قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بالمرونة النفسية التي يتمتع بها وإن وجود هذه المرونة النفسية دليل على صحة الفرد النفسية و التي تساعده الفرد على مواجهة مشكلات الحياة بطريقة إيجابية. فالمرنة النفسية تعني قدرة الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة فالشخص غير المرن لا يتقبل إدخال تغيرات في نفسه: فكرأً ووجداناً وسلوكاً، ويصعب عليه التكيف وتختلط علاقاته بنفسه

وبالآخرين كلما طرأ جديد أو تغيرت معطيات الواقع، أما الشخص المرن فإنه يستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئته استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين حاجاته ودواجهه من جهة وضغوطات المحيط من جهة أخرى (العثماني، 2009)؛ والمرونة النفسية هي أهم الصفات والخصائص التي يتمتع بها الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة في مواجهة الأحداث الضاغطة اليومية.

7) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

1- الصلابة والصحة:

يرى كونرودا (Konroda) انه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنه من انحدار في مستوى التحفيز الفسيولوجي، وإن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة (ياغي، 2006، 39).

2- الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. كما أن الأفراد الأكثر صلابة لديهم آثار مغايرة في أثراها على الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية (راضي، 2008).

إن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزاحم في الأفكار المتطرفة، وأن حدة الضيق أو الأفكار المتطرفة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضاً إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد أنه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطرفة الناتجة عن الضغط الصادم، فإن خصائص الشخصية وتتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر.

ويبدو أن الصلابة أو عدم الصلابة (عامل وسيط للسلامة من خلال ميكنزمات سلوكية) مثل طرق التكيف العامة من خلال الأثر الفسيولوجي على أداء المناعة، ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي (ياجي، 2006، 39-40).

ثالثاً - أحداث الحياة الضاغطة (Stressful life events)

يشكل مجال أحداث الحياة الضاغطة اهتماماً متزايداً لدى علماء النفس، واتجهت الكثير من البحوث الكشف عن مصادر وأحداث الحياة الضاغطة؛ حيث أن أحداث الحياة اليومية تحمل ضغوطاً يدرسها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في حياته، حيث أن الأحداث اليومية تلاحقه في طه وترحاله، حيث يتعرض يومياً للأزمات التي يقف أمامها عاجزاً عن حلها، ولذلك من الضروري التعرف إلى مصادر هذه الأحداث وأسبابها وكيفية مواجهتها للتمتع بحياة وصحة نفسية وجسمية جيدة.

1) تعريف أحداث الحياة الضاغطة:

تعددت وتبينت تعاريفات الضغوط؛ وذلك تبعاً لاختلاف المجالات التي تستخدم فيها، ومن أسباب الاختلاف في مجال علم النفس تعدد النظريات المفسرة للضغط، فمنها يأخذ منحى سلوكياً (كمودج: المثير، والاستجابة)، وأخرى أخذت منحى معرفياً... وسوف تعرض الباحثة بعض التعريفات.

ذكر مصطفى (1989، 29، 30): "إن مصطلح الضغوط الانفعالية والشد (الإجهاد) Stress يستخدم في الوقت الحاضر لوصف القوى الخارجية التي تحدث تأثيرات في الكائن العضوي..." وأضاف مصطفى في مواضع أخرى (1992، 1998، 264، 88): " بأن الضغوط هي أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدوار بما يقلل القدرة التكيفية للفرد إلى حد الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية أو نفسية غير مرحة".

وذكر دسوقى (1990، 1427): "إن كلمة (Stress) تعنى: (ضائقه، وكرب، وشدة)، وهي كاسم: حال شد أو جهد جسمياً كان أم نفسياً".

كما أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء أكان بكليته أم على جزء منه ويدرجه توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط؛ فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويعبر نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. وللضغط النفسي آثارها في الجهاز البدني والنفسي للفرد، فالضغط النفسي:

حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خطير شديد " (طه وآخرون، 1993، 445).

ويرى بوم وآخرون .، Baumet.al، (1997، 63): " أن وضع التعريفات للضغط يتعلق أساساً باثنين من العوامل:

1- الضغط أو التوتر الذي يشعر به الأفراد.2- استنتاج أن الضغط أصبح منفأً.

وذكرت أن الضغوط: هي الحدث المسبب لعدم الارتياح أو التوتر؛ إذن الضغوط ترى أنها سلبية، فهي حالة يكون الأفراد فيها مشغولين ومضطربين للعمل، أو في وضع فقد لشيء ذي أهمية، وهي الإلحاد، وهي التي تسبب الوتر من خلال الإلحاد وهي عدم السرور. وأضاف(بوم وآخرون):

1- إن الأفراد إذا ركزوا على موضع الإلحاد بداخلنا من خلال الأحداث البيئية، فهولاء ينظرون للخارج إلى الأحداث البيئية والقوى التي تثير انفعالات الأشخاص.

2- إذا ركز الأفراد على تأثير الإلحاد، والتوتر، والحالة العقلية في استقبال الضغوط، فهولاء ينظرون للداخل إلى الأحداث النفسية والبيولوجية.

وفي الحقيقة الضغوط هي كلا من (الأحداث الخارجية - والداخلية) وهي نوع من القوة السلبية التي يمكن أن توضح السلوكيات وحركة الانفعالات غير الطبيعية " .

ويكاد يتفق رئيس Rice (1997، 174) مع الكلام السابق لبوم وآخرين.Buam,et.al فقال Rice: " في العصر الحديث توجد ثلاثة تعريفات للضغط:

1- الضغوط كقوة مادية طبيعية (الضغط هنا خارجية وهذا مدخل القوة البيئية).

2- الضغوط كتوتر انتفالي (الضغط هنا انفعال داخلي وهذا مدخل نفسي).

3- الضغوط كإثارة جسدية (مدخل فسيولوجي).

ثم أضاف (رئيس Rice): إن كل تعريف منها يعطى نظرة جزئية على مفهوم الضغط، غير أنه يمكن أن تدمج جميعاً في تعريف رابع يعتبر جزءاً من نموذج معرفي إجرائي للضغط".

وقد فسر عسرك (1998، 15) الاختلاف بين التعريفات التي تتناولت مفهوم الضغط؛ " لأن مفهوم الضغط تكوين فرضي؛ وذلك أنه ليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالباً ما يستدل على وجود الضغط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي تستخدمنها العلوم السلوكية " .

عُرفت أحداث الحياة الضاغطة بأنها الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعاً تحت إجهاد انفعالي أو حسي يؤدي إلى اضطرابات مختلفة جسمية أو نفسية أو سلوكية أو انفعالية (الزبيدي، 2000، 24).

كما عرفها (أبو مصطفى والسميري، 2007، 353) بأنها هي عبارة عن أعباء زائدة تُنقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بأزمات وتوترات، وظروف صعبة وقاسية يتعرض لها في حياته اليومية، وعرفتها الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM III) بأنها حرمان يُنقل كاهل الإنسان نتيجة لمروره غير مرحة كالمرض أو فقدان المهنة أو الصراع الزواجي (عبد المعطي، 2006، 189)، ويعرفها Kaplan "أنها الأحداث الخارجية التي تمثل مطالب التكيف لدى الفرد وهي تعتبر محل اختبار له إن كل من سينجح في التكيف مع هذه المطالب أم لا؟ وفي حالة فشل الفرد في التكيف يصاب بالمشكلات النفسية الجسمية (محمود، 2010، 582). وتعُرفها (شقر، 2004، 4) بأنها مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

وهكذا، فإن الأحداث الحياتية الضاغطة هي ما يتعرض له الفرد من مواقف خارجية أسرية، أو اجتماعية، أو اقتصادية، أو دراسية، ومنها ما يتعلق بمشاكلات مع الأصدقاء، وكلها تؤثر في الاستقرار النفسي في مجالات الحياة كافة.

2) خصائص الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد

- 1- إن المثير أو الحدث الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
- 2- إن المثير الضاغط يُقلل القدرة التوافقية للفرد، فهو يشكل تهديداً لذاته ولآخرين من حوله امتداداً من الدائرة الصعبة.
- 3- إن المثير أو الحدث الضاغط يحدث أثراً نفسياً سلبياً من الشعور بالعجز أو الخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث.
- 4- إن المثير أو الحدث الضاغط يختزن في الذاكرة للفرد مفرزاً اضطرابات انفعالية ووجودانية وصحية سلوكية.
- 5- إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط (عبد المعطي، 2006، 23).

3) أنواع أحداث الحياة الضاغطة

يصنف الباحثون أحداث الحياة المثيرة للضغط كما يلي:

أ- **أحداث الحياة الرئيسية Major life events**: هي أحداث غير متكررة الحدوث، وربما تكون تحت سيطرة الفرد أو عدم سيطرته ولكنها تؤدي إلى تغيرات هامة في حياة الفرد، مثل موت شخص عزيز أو الانتقال إلى منزل جديد أو ميلاد طفل.

ب- **المشاكل والمتاعب اليومية Hassle Daily**: هي أحداث تقع في سياق الحياة اليومية وتستغرق فترى قصيرة من الوقت وكثيراً ما تكون مزعجة ومقلقة وسلبية بطريقة ما ومن أمثلتها الشجار مع صديق أو الانتظار طويلاً أمام إشارة المرور.

ج- **الأحداث المرهقة Adverse events**: هي تراكم مجموعة من الأحداث في فترة من الزمن، مما يؤدي إلى إنهاء الفرد وجعله غير قادر على المقاومة، ومثال ذلك العلاقات الأسرية والمتاعب الاقتصادية المستمرة التي يمر بها الأفراد (Zimmer & Skinner, 2008, 4).

كذلك تصنف أحداث الحياة الضاغطة بأنها:

- 1- أحداث حياة ضاغطة إيجابية مثل الزواج والترقى في العمل.
- 2- أحداث حياة ضاغطة هامة مثل المرض ووفاة شخص عزيز (ناصر، 1995، 13).

ويوضح (Killy, 1999) مقارنة بين أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية والسلبية، وهي كالتالي:

- أحداث الحياة الضاغطة الإيجابية:

- 1- تمنح الفرد دافعاً للعمل ونظرة تحدي للعمل.
- 2- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
- 3- توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
- 4- تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.

5- تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

- أما أحداث الحياة الضاغطة السلبية:

- 1- تولد ارتباكاً وتدعى للتفكير في المجهود المبذول.
- 2- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.
- 3- تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.

4- عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي نتيجة المرور بتجربة غير سارة.

وهناك أيضاً:

1- الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة، ثم تنتفع مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات، أو مواجهة موقف صعب مفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثراها لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط تكون سريعة في معظمها.

2- الضغوط المزمنة: تتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر (محمد، 2007، 53).

وذلك:

1- إحداث حياة ضاغطة داخلية أي من داخل الفرد مثل الحاجات والطموحات والأهداف وغيرها.

2- إحداث حياة ضاغطة خارجية، أي تأتي من البيئة الخارجية كالظروف والملوثات وغيرها من المثيرات (العنزي، 1999، 31).

وهناك من يصنف أحداث الحياة الضاغطة إلى:

1- أحداث حياة ضاغطة كبرى: والتي تتراوح الأحداث المزلزلة مثل وفاة شريك الحياة والأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة.

2- أحداث حياة ضاغطة صغرى: منغصات الحياة اليومية مثل الوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة أو محاولة اتخاذ قرار في أمر صعب.

3- أحداث حياة ضاغطة مزمنة: يظل كثير من الناس يظهرون علامات الضغوط كاستجابات للشدائ드 المزمنة القاسية في حياتهم، وقد تنتج هذه الشدائيد عن أحداث ضاغطة أو هادفة تبقى آثارها مع الفرد لسنوات أو سنوات، ويمثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) مثلاً لهذا النوع من الضغوط (يوسف، 2007، 16).

كما يصفها (ناصر، 1995، 13) إلى:

1- أحداث حياة ضاغطة متراكمة وزائدة: هي الضغوط الناتجة عن تراكم الأحداث المسببة للضغط بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

2- أحداث حياة ضاغطة منخفضة: وتحدث عندما يشعر المرء بالملل وانعدام التحدى والشعور بالإثارة.

ونستخلص أن هناك أنواعاً أساسية تشكل أحداث الحياة الضاغطة، هي:

1- أحداث الحياة الضاغطة المادية.

2- أحداث الحياة الضاغطة الأسرية.

3- أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية.

4- أحداث الحياة الضاغطة في العمل والدراسة.

(4) مصادر الضغوط

1- الإحباط **Frustation** وهو ما يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كذلك فقد يكون نتيجة عوائق خارجية مادية مثل المجموعات والكوارث الطبيعية والحرائق والزلزال، وقد يحدث الإحباط نتيجة عوائق خارجية اجتماعية والتي تتمثل في أوجه الخطر والتحريم التي يفرضها المجتمع، وما ينتج عن مخالفتها من عقوبات، وقد يكون الإحباط داخلياً نتيجة قصور معين في الشخصية كالإعاقة البدنية، كذلك قد يكون المرض الجسمي أحد مصادر الضغوط.

2- الصراع **Conflict** وهو أحد مصادر الضغوط ويحدث عندما يكون الفرد أن يختار بين حاجتين أو هدفين لكل منهما.

3- الضغط **Pressure** وهو من أهم مصادر الضغوط وقد يكون داخلياً مثل الطموحات والمثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته وأن يرهق نفسه وذلك إحساساً منه بالمسؤولية الاجتماعية (زينة، 2000، 71).

وهكذا نرى أن مصادر الضغوط تعددت وتتنوعت وكشفت أن المواقف التي يمر بها الفرد على نوعين مواقف تحدث في البيئة الموضوعية وأخرى تحدث في البيئة النفسية، والبيئة الموضوعية التي تكون على نوعين: البيئة الطبيعية، والبيئة الاجتماعية. فالبيئة الطبيعية تشتمل على البيانات والبيوت ودرجات الحرارة، والبيئة الاجتماعية تشتمل على القانون والأعراف والقيم والمجتمع والناس؛ أما البيئة النفسية فهي تلك البيئة التي يدرسها الفرد أي إدراكه للعالم المحيط به من أحداث وأشياء وعلاقات اجتماعية ويتأثر هذا الإدراك بالخصائص الشخصية والبيئية (الحلو، 2004، 19-20).

ووفقاً لنظرية لازروس فإن هناك ثلاثة مصادر أساسية مسببة للضغط وهي:

1- المصدر الأول: يشمل الأحداث المفاجئة القوية والتي تؤثر في أعداد كبيرة في أفراد المجتمع كالحروب والكوارث.

2- المصدر الثاني: يشمل أحداثاً مفاجئة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلا أنها تختلف عنها من حيث تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص مثل المرض والوفاة.

3- المصدر الثالث: يشمل المشكلات اليومية المستمرة والمزمنة والتي يكون الفرد خلالها متوافق مع البيئة بمستوى معين، ولكنه يعاني من تأثير بعض المشكلات النفسية لفترة طويلة من الوقت، كال المشكلات الزوجية أو مشكلات العمل ودراسة وغيرها (العبادي، 1995، 16).

(5) آثار الضغوط

فيما يلي عرض لأنماط الضغوط وعلى كيفية الاستجابات لها بمصادرها المختلفة على الفرد.

أولاً: الاستجابات الجسمية

تأثير الضغوط على الجسم يقلل من فاعلية جهاز المناعة، وهو أحد الأجهزة الجسمية المكلفة بالدفاع عن الجسم ضد الفيروسات والبكتيريا والجسيمات القريبة، ولعل دور الضغط في نقص جهاز المناعة، وبالتالي الإصابة بالأمراض المقلقة يرجع إلى أن الضغط يؤثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الغدد بما يضعف من جهاز المناعة، وبالتالي التعرض للإصابة بالمرض، كما أن الضغط يدفع الشخص للقيام بمارسات سيئة (كالتدخين، أو تعاطي المخدرات)؛ وبالتالي زيادة السموم في الجسم مما يؤدي للإصابة بالأمراض، كما بالشكل التالي:



ويؤدي التعرض المستمر للضغط إلى هبوط مستوى الوظائف البيولوجية ككل نتيجة استمرار الإثارة الفسيولوجية المرتفعة و استمرار إفراز الهرمونات المرتبطة بالضغط (الغدد الإدرينالية)؛ وبالتالي حدوث تدهور في الأنسجة الجسمية مثل القلب والأوعية، ويصبح كفرد أكثر عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض كارتفاع ضغط الدم، الربو، أمراض الشريان التاجي، السرطان، والصداع النصفي، مع انخفاض وضعف فاعلية جهاز المناعة على مقاومة الفيروسات والبكتيريا (تفاحة وحسيب، 2002، 267-268).

ثانياً. الاستجابات النفسية وتنقسم إلى عدة أشكال منها

1 - **الجوانب المعرفية:** إن إدراك الضغوط من الناحية المعرفية ترتبط بنقص مدة الانتهاء والتركيز والذاكرة، وتزداد الأخطاء، وتقل قدرة الفرد على التخطيط والتنظيم والتفكير (سلامة، 1996، 335).

2 - **الاستجابات الانفعالية للضغط الحاد:** زيادة معدل الوساوس، الاكتئاب، العجز يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وتحدث تغيرات في سمات الشخصية وتزداد المشكلات الشخصية، وتضعف القيم الأخلاقية والانفعالية وينخفض الإحساس بتأكيد الذات (الفرماوي وأبو سريع، 1993، 29).

3- الاستجابات السلوكية: التعرض للموقف الضاغط يؤدي إلى مجموعة من التغيرات السلوكية، وهذه الاستجابات السلوكية تعتمد على شدة تأثير الفرد بالموقف الضاغط، وخصائص الفرد والعوامل البيئية المختلفة؛ ومن أكثر الاستجابات السلوكية شيوعاً: تزداد مشكلات الكلام؛ يقل الحماس، تضطرب عادات النوم والأكل، ينخفض مستوى الطاقة وبذلك الجهد لدى الفرد (سلامة، 1996، 335). وأكثر الدراسات تجذم أن الضغوط النفسية تعمل:

- 1- اضطراب إدراك الفرد.
- 2- عدم وضوح إدراك الفرد.
- 3- عدم وضوح مفهوم الذات.
- 4- ضعف الذاكرة والشتت.
- 5- المترعرع للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي.
- 6- يغمس المترعرع للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.
- 7- تأثيرها على القرارات: فقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم.
- 8- تأثيرها على العواطف والانفعالات.
- 9- تأثيرها على العلاقات: التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق، عدم تحقيق التوازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء (الغريير وأبو أسعد، 2009، 54-55).

وهكذا، فإن الأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه النفسي والجسمي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية على الفرد واستمرار التعرض للمواقف والأحداث المؤلمة والضاغطة وعدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها، يعيق حياة الفرد وأهدافه وأمنياته وتصوراته المستقبلية نحو حياة أفضل.

رابعاً - العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة:

في النظر إلى ما قدم من إطار نظري لكل من الصلابة وأحداث الحياة الضاغطة، يتبيّن أن ثمة علاقة عكسيّة بين هذين المتغيرين، فالشخصية الصلبة التي يتسم بها الفرد يمكن أن تساعده على التعامل مع الأحداث الضاغطة بعزيمة وثبات، بينما الشخصية التي لا تتسق بهذه الشخصية، فإنها تنهار من اللحظة الأولى لمواجهة الحدث الضاغط. وقد أشارت العديد من الدراسات التي عرضتها الباحثة في فصل الدراسات السابقة عن وجود علاقة بين هذين المتغيرين. وتأمل الباحثة التعمق بدراسة الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة باستخدام متغيرات أخرى، وذلك للوصول إلى فهم دقيق حول مفهوم الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

الفصل الثالث

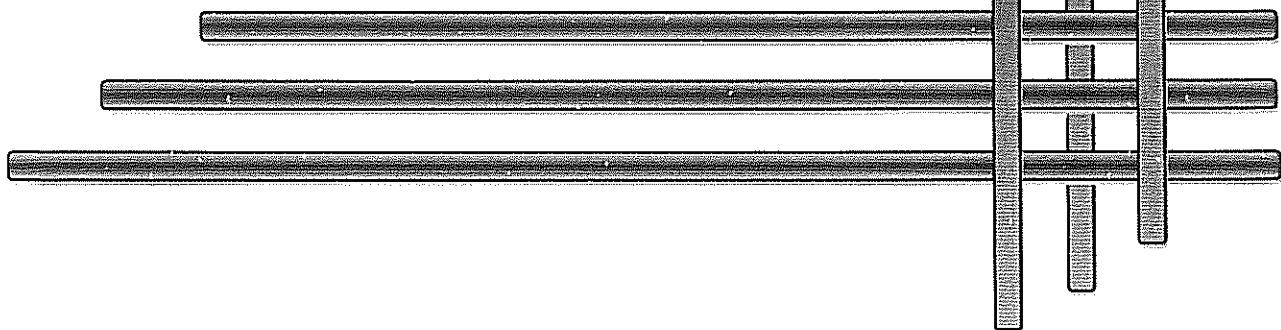
الدراسات السابقة

مقدمة:

أولاً. الدراسات العربية

ثانياً: الدراسات الأجنبية

ثالثاً. موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة



الفصل الثالث

الدراسات السابقة

سوف تعرض الباحثة في هذا الفصل، أهم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وهي الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، لذا، سوف تتناول هذه الدراسات ضمن محورين رئيسيين، هما: الدراسات العربية والدراسات الأجنبية. ثم تقوم بتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، وتحديد موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.

أولاً- الدراسات العربية:

1- دراسة (مخيم، 1997) مصر، بعنوان: "أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية العلوم والتربية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب.

عينة الدراسة: قد طبقت على عينة من طلبة الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق، عينة الدراسة عدد الذكور (75) طالباً الإناث (96) طالبة.

أدوات الدراسة: تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، ومقاييس المساندة الاجتماعية.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط، وكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط.

2- دراسة (علي، 2000) مصر، بعنوان: "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية، لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرتهم والمقيمين في المدن الجامعية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية من الأسرة وجماعة الرفاق، في تخفيف الصراعات النفسية، لدى الطلاب المقيمين مع أسرتهم، والمقيمين في المدن الجامعية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مجموعتين :عينة تجريبية، وتمثل ب (50) طالباً جامعياً مقيمين في المدن الجامعية وغير مدعيين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، بمتوسط

عمر(21) عاماً، ومن الفرق الجامعية الأربع في مختلف الكليات الجامعية وعينة ضابطة، وتمثل المجموعة الضابطة(50) طالباً جامعاً مقيمين مع أسرهم.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على أبعاد استبانة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهما: التعامل الإيجابي بجانب مجموعة الطلاب المقيمين مع أسرهم والتعامل السلبي بجانب مجموعة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية.

3 - دراسة (عبد الصمد، 2002) مصر، بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة".

أهداف الدراسة: دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من طلاب الدبلوم العام، وقد بلغ عددهم(248) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس الصلابة النفسية، مقياس الوعي الديني، مقياس معنى الحياة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني الجوهرى ومعنى الحياة لصالح مرتفعى الصلابة.
- وجود فروق بين الذكور والإناث في الالتزام والتحكم والصلابة لصالح الذكور.

4 - دراسة(حمادة وعبد اللطيف، 2002) الكويت، بعنوان: العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت.

عينة الدراسة: تألفت الدراسة من(282) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس الصلابة النفسية، مقياس الرغبة في التحكم.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة؛ ووجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الذكور، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً على المقياسيين تبعاً لمتغيرات الدراسة وهي الحالة الاجتماعية، معدل الدرجات وال عمر.

5- دراسة (الرفاعي، 2003) مصر، بعنوان: "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها".

أهداف الدراسة: بحث الصلابة كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 321 طالباً وطالبة 161 ذكور، 160 إناث تراوحت أعمارهم بين 19 و 26 سنة.

أدوات الدراسة: مقاييس الصلابة النفسية من اعداد Kobasa ترجمة مخيم 1996، ومقاييس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة، ومقاييس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة، واستبيان تقدير الذات من إعداد زويزويوج ترجمة ممدوح سالم 1991

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وبعديها (الالتزام والتحكم) وجود فروق في بعد التحدي لصالح الذكور، وجود فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث، وجود فروق لصالح الذكور في أساليب المواجهة الأكثر فاعلية بين الذكور والإناث، وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فاعلية.

6- دراسة (الجمال، 2004) مصر، بعنوان: "أحداث الحياة الضاغطة والسارة وعلاقتها بكل من القلق والتفاؤل والتشاؤم".

هدف الدراسة: التعرف على الفروق بين الجنسين في إدراك أحداث الحياة اليومية الضاغطة والسارة عند كل من الجنسين، ودراسة العلاقة بين إدراك الحياة اليومية الضاغطة والسارة وكل من المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى الجنسين.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من كلية الآداب جامعة طنطا.

نتائج الدراسة: وجود فروق معنوية في إدراك أحداث الحياة السارة لدى الجنسين، ولا توجد علاقة ارتباط بين أحداث الحياة اليومية الضاغطة والسارة في المستوى الاقتصادي والتعليمي للأسرة لدى أفراد العينة.

7- دراسة (الشرييني، 2005) مصر، بعنوان: الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب".

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 812 طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من بعض كليات جامعة المنصورة، 207 من الذكور و605 من الإناث.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الاتجاه نحو الغش الدراسي إعداد الباحثة، مقياس الصلابة النفسية، اختبار الشعور بالذنب إعداد آمال باطة 1996.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالب مرتفعي و منخفضي الاتجاه نحو الغش الدراسي في الصلابة النفسية لصالح منخفض الاتجاه نحو الغش.

- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الطالب على مقياس الاتجاه نحو الغش و درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية.

8- دراسة (الحجار ودخان، 2006) فلسطين، بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة 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.

عينة الدراسة: بلغت العينة (541) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية، مقياس الصلابة النفسية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.5%).

- ومعدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا ضغوط بيئية الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب أعلى منه لدى الطالبات.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

٩- دراسة (السيد، 2007) مصر بعنوان: "العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة وأبعاد الصلابة النفسية وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلاب الجامعة".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، وأبعاد الصلابة النفسية وأبعاد الكفاءة الذاتية كما يدركها طلاب الجامعة.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (242) طالباً وطالبة بالسنة الأولى بكلية العريش.
أدوات الدراسة: مقياس الذكاء الانفعالي إعداد (سليمان محمد وعبد الفتاح رجب)، ومقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة إعداد (Charles Carrereta) تعرّيب الشرقاوي 1993، واستبيان الصلابة النفسية، واختبار الإحساس بالكفاءة الذاتية من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى تتبّؤ أبعاد الذكاء الانفعالي باستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة وأبعاد الصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الجامعة من الذكور وإناث في أبعاد الصلابة النفسية.

١٠- دراسة (أبو مصطفى والسميري، 2007) في فلسطين، بعنوان: "علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى".

أهداف الدراسة: التعرف على علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق المعنوية في كل من مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، والخلفية الثقافية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (524) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الأقصى.

أدوات الدراسة: مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، إعداد الباحثين ومقياس السلوك العدواني لدى طلاب جامعة الأقصى، إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة: إن أكثر مجالات مقياس الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلاب موضع الدراسة، هي: الأحداث الضاغطة السياسية، وزنها النسبي (90%)، تليها على التوالي الأحداث الضاغطة الاقتصادية وزنها النسبي (80%)، فالأحداث الضاغطة الدراسية، وزنها النسبي (76.7%) والأحداث الضاغطة الاجتماعية، ثم الأحداث الضاغطة الشخصية ثم والأحداث الضاغطة الأسرية، فالأحداث الضاغطة الصحية، والأحداث الضاغطة النفسية.

١١- دراسة (المفرجي والشهري، 2008) في السعودية، بعنوان: "العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى".

أهداف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من الطلاب والطالبات في جامعة أم القرى.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة طلاب وطالبات جامعة أم القرى.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ليكون بيتز (Lencon Betz) والذي طبقته لولوة حمادة وعبد اللطيف 2002م، ومقياس الأمان النفسي لماسلو Maslow وقام بتعديله وإعداده على البيئة السعودية الدليم و آخرون 1993

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا سواء لدى الذكور أو الإناث بين الصلابة النفسية؛ عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية، عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس والعمر والسننة الدراسية والتخصص؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة.

12 - دراسة (البيرقدار، 2010) في العراق بعنوان: " الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلاب كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 843 طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس الضغط النفسي، مقياس الصلابة النفسية أعدته الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لدى الطالب أعلى منه لدى الطالبات.

13 - دراسة (عودة، 2010) فلسطين، بعنوان: الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة 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.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

أدوات الدراسة: تم استخدام استبيان الخبرة الصادمة، واستبيانة أساليب التكيف مع الضغوط، واستبيانة المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، واستبيانة الصلابة النفسية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

14 - دراسة (عبد الكريم، 2010)، مصر، بعنوان: "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين احداث الحياة الضاغطة والاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (240) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس احداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، ومقياس الاغتراب النفسي من إعداد عبد اللطيف خليفة 2006، استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الضغوط السرية والاقتصادية والدراسية والإحساس بالعجز، وجود ارتباط موجب بين العجز والضغط الاسرية والاقتصادية والدراسية والصحية وبين العجز والضغط الاقتصادية، وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الاهداف والضغط الاقتصادي والدراسية والصحية، وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الامعيارية والضغط الاجتماعي وبين الامعيارية والضغط الاسرية والضغط الاقتصادية وبين العزلة والضغط الاجتماعي والصحية، وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين اللاهدف والضغط الاسرية والاقتصادية والدراسية والصحية، وجود ارتباط موجب بين العزلة والضغط الاسرية والاجتماعية والصحية وبين العزلة والضغط الاقتصادية.

15 - دراسة (محمد، 2013) مصر، بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الوقوف على فهم الدور الجوهرى الذى يمكن أن تؤديه الصلابة النفسية فى صياغة معنى الحياة وتكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية التي يواجهها الفرد في مختلف جوانب حياته وتحديد معنى إيجابي للحياة.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 400 طالب من طلاب جامعة أسوان وطالباتها.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الصلابة النفسية، ومقياس معنى الحياة، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وكل من معنى الحياة، والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من

الصلابة النفسية ومعنى الحياة والتفكير الإيجابي لصالح الذكور؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية ومعنى الحياة والتفكير الإيجابي في اختلاف التخصص (علمي، أدبي) لصالح الأقسام العلمية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية ومعنى الحياة باختلاف مستويات التفكير الإيجابي.

ثانياً - الدراسات الأجنبية:

1- دراسة (جيرسون 1998) أمريكا، بعنوان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط:

The relationship between hardness and coping skills and stress

أهداف الدراسة: هدف الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغط بين طلبة الدراسات العليا.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (101) طالباً من الدراسات العليا من قسم علم النفس.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الصلابة النفسية، ومقاييس مهارات المواجهة، ومقاييس الضغوط.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وأن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريح الانفعالي، الاستسلام؛ كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

2- دراسة ميسوجكسي وأخرون (Macieiewski, 2000) بريطانيا، بعنوان: "فاعالية الذات وأحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب.

Self – efficacy as mediator between stressful life events and depressive symptoms.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة فاعالية الذات كمتوسط بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 2858 مفحوصاً من الجنسين؛ وقسمت العينة إلى الأفراد الذين أصيبوا بكآبة سابقاً، والأفراد الذين لم يصابوا بكآبة سابقاً.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس فاعلية الذات، وقياس أحداث الحياة الضاغطة، وقياس الاكتئاب.

نتائج الدراسة: أظهرت أن أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصيروا بكاربة سابقاً لها تأثير سلبي واضح ومهم في فاعلية الذات؛ أما الأفراد الذين لم يصابوا بكاربة فإن أحداث الحياة لم يكن لها تأثير في فاعلية ذاتهم؛ إن فاعلية الذات توصلت 40% من تأثير أحداث الحياة في أغراض الكاربة لدى الأفراد المصابين سابقاً.

3- دراسة آزار وأخرون (Azar, et al,2006) إيران بعنوان: العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية والفعالية الذاتية وتقدير الذات لدى النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات في مدينة زabol بإيران.

Relationship Between Quality of Life, Psychological Hardiness, Self-Efficacy, and Self-Esteem among Employed and Unemployed Married Women in Zabol

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية والفعالية الذاتية وتقدير الذات لدى النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات في مدينة زabol بإيران.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (500) من النساء المتزوجات (250) منهن من العاملات و(250) منهن من غير العاملات في مدينة زabol بإيران، ممن تراوحت أعمارهن بين (24-41) عاماً وينتمين إلى الطبقات الاقتصادية الاجتماعية العليا والمتوسطة والدنيا.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة أدوات التالية: مقياس منظمة الصحة العالمية لنوعية الحياة، ومسح الرأي الشخصي وقياس الفعالية الذاتية العام، واستطلاع كوبيرسميث للفعالية الذاتية، ورقة الاستبانة الديموغرافية

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة بين نوعية الحياة والصلابة النفسية والفعالية الذاتية وتقدير الذات في العينة ككل ضمن المجموعات الفرعية للنساء المتزوجات العاملات وغير العاملات، كما بينت النتائج أيضاً وجود علاقة سلبية دالة لدى النساء بين العمل والمتغيرات السابقة.

4- دراسة ساندلين وأخرون(sandin, et al,2006) أمريكا بعنوان: الفروق بين أحداث الحياة الضاغطة السلبية واضطرابات القلق والاكتئاب.

Difference in Negative life events Betw patients With Anxiety disorders& depression

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، وبعض الأضطرابات الانفعالية.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 187 فرداً.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس القلق والاكتئاب والوسواس القهري.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

وجود علاقة معنوية بين ضغوط الحياة واضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس. وأن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر في اضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس هي التهديد وتليها على التوالي الخسارة، الصحة.

5- دراسة باكير وآخرون (Bakker, et al, 2009) في هولندا بعنوان: عنوان الدراسة: أحداث الحياة الضاغطة لل المشكلات الداخلية والخارجية لدى المراهقين، وهل تبقى معهم للمستقبل من خلال أحداث الحياة الضاغطة المختلفة.

Stressfull life events are carried forward by different problem in young adolescents internalizing and externalizing.

هدف الدراسة: تحديد أحداث الحياة الضاغطة التي ترتبط بالمشكلات ذات الأعراض الداخلية لدى المراهقين.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 2089 مراهقاً.

أدوات الدراسة: قائمة أحداث الحياة الضاغطة من أعداد الباحث؛ مقياس المشكلات السلوكية من أعداد (Achenbach, 1991)

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن خبرات والمرض ترتبط بمشكلات مثل القلق والاكتئاب بينما الضغوط الناتجة من النزاع ضد إدارة المدرسة والاحتقار بالشرطة ارتبط بمشكلات مثل العداون.

6- دراسة ميهربارفار وآخرون (Mehraparvar, et al, 2012) في إيران بعنوان: دراسة مقارنة للصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل لدى الطالبات لاعبات القوى والطالبات غير لاعبات القوى.

A Comparative Study of Psychological Hardiness and Coping Strategies in Female Athlete and Non-Athlete Students

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل لدى الطالبات لاعبات القوى والطالبات غير لاعبات القوى في مدينة زهدان بإيران.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (180) طالبة ممن تراوحت أعمارهن بين /19-30/ سنة، (90) ممن من لاعبات القوى و(90) من غير لاعبات القوى.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثون في دراستهم الأدوات التالية لجمع البيانات المطلوبة للدراسة:

- مقياس بارتون Bartone للصلابة النفسية.
- مقاييس استراتيجيات التعامل لبيلينغر ومووز Bellings & Moos.

نتائج الدراسة: كشفت النتائج أن الصلابة النفسية للطلاب لاعبات القوى كانت بشكل دال أعلى من الصلابة النفسية للطلاب غير لاعبات القوى. وبينت النتائج أيضاً وجود فروق دالة لوحظت بين المجموعتين فيما يتعلق بمكونات الصلابة النفسية، وفيما يتعلق باستراتيجيات التعامل لم يظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً.

7 - دراسة هasanvand وآخرون (Hasanvand, et al,2013) إيران، بعنوان: "العلاقة بين الصلابة النفسية وأنماط الارتباط بإبداع طلاب الجامعات.

The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية وأنماط الارتباط بإبداع طلاب الجامعات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (380) من الطلاب الذين يدرسون في جامعة لورستان بيامي نور في العام الدراسي 2011-2012/ تم اختيارهم باستخدام الطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثون في الدراسة الأدوات التالية:

- استبيانات كيماري وآخرون للصلابة لنفسية al Kimarsy et Hazan & Shaver Abedi
- أنماط الارتباط للبالغين من إعداد هازان وشافر
- استبيان عبيدي للإبداع

نتائج الدراسة: تبين من النتائج أنه توجد علاقة دالة بين الارتباط الآمن ونتائج الصلابة مع الإبداع، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين الارتباط غير الآمن مع الإبداع.

8- دراسة كالانتار (Kalantar,2013) إيران، بعنوان: تأثير تدريب الصلابة النفسية على الصحة العقلية للطلاب

Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students

هدف الدراسة: البحث في تأثير تدريب الصلابة النفسية على الصحة العقلية للطلاب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً من طلاب جامعة خوزستان للعلوم التطبيقية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث وزعوا عشوائياً على مجموعتين إدراهما ضابطة والأخرى تجريبية.

أدوات الدراسة: تم استخدام استبيانان في هذه الدراسة إدراهما للصلابة النفسية والثانية للصحة العقلية وذلك لتقدير متغيرات الصلابة النفسية وكذلك متغيرات الصحة العقلية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يتعلق بمتغيرات الدراسة والصلابة النفسية والصحة العقلية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فرق دال بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الأقل في واحد من المتغيرات التالية والصلابة النفسية والصحة العقلية، وذلك فيما يتعلق بنتائج التغير أو التفاوت المتعدد بالنسبة للصحة العقلية والصلابة النفسية.

9- دراسة هونغ وعبد القادر (Hoong & Abd Kadir, 2013) ماليزيا، بعنوان: "العلاقة بين الصلابة النفسية والتوتر".

The Relationship of psychological Hardiness and Stress

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى الصلابة النفسية والتوتر في جامعة بوترا ماليزيا في ماليزيا.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (181) طالباً غير متخرجين من جامعة بوترا ماليزيا تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية العنقودية.

أدوات الدراسة: تم استخدام الأداتين التاليتين في هذه الدراسة: مقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحثين) و مقياس التوتر المدرّك (من إعداد الباحثين).

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى توتر منخفض مما يشير إلى نسبة مؤدية صحية نسبية، ونسبة صغيرة فقط من أفراد عينة الدراسة كان لديها صلابة نفسية مرتفعة. وبالتالي تؤكد نتائج هذه الدراسة الحاجة إلى التدخل الاستشاري في قطاع التربية في ماليزيا.

10- دراسة مرجان البهبهاني (Marjan Albehbahani, 2014) بعنوان: التنبؤ بالرضا عن الحياة عن طريق الصلابة النفسية والمسؤولية لدى الطالب".

Predicting Life Satisfaction by Psychological Hardiness and Responsibility among Students

أهداف الدراسة: تحاول الدراسة الحالية للتبؤ الرضا عن الحياة التي جراءة النفسية والمسؤولية بين الطلاب.

العينة: تكونت العينة من (250) طالباً، يواقع (177 طالباً، 73 طالبة) من جامعة آزاد الإسلامية في Deylam تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية.

الأدوات: استخدم الباحث مقياس الرضا مقياس الحياة (SWLS) التي وضعتها دينر ومقاييس الصلاة النفسية (PHQ)، واستبيان المسؤولية (CRI).

النتائج: بينت النتائج وجود علاقة كبيرة إيجابية بين الرضا عن الحياة، ومكونات الصلاة النفسية (أي التزام، والسيطرة، والتحدي)، والمسؤولية بين الطلاب وجراءة مؤشرًا النفسية ومكوناته، والمسؤولية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الطالب الذكور والإإناث من حيث الرضا عن الحياة، والصلاحة النفسية، والمسؤولية.

ثالثاً - تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

يلاحظ مما تقدم أن هناك نقاط تشابه واختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة؛ ويمكن أن يتم ذكر ذلك من خلال النقاط الآتية:

١. أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة: أولاً. الدراسات المتعلقة بالصلاحة النفسية:

- من حيث الأهداف: تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها، فبعضها ركز على التعرف إلى أثر الصلاة النفسية على بعض المتغيرات كالمساندة الاجتماعية والوعي الديني، والمعنى في الحياة والرغبة في التحكم والضغط النفسي، وتشابهت من حيث التعرف على الفروق في الصلاة النفسية من حيث متغير الجنس.

- من حيث العينة: ومن جانب آخر اختلفت عينات الدراسات السابقة باختلاف أهداف تلك الدراسات؛ فالبعض تشابهت عينته مع عينة الدراسة الحالية كدراسة (عبد الصمد، 2002)، ودراسة (مخيم، 1997)، و(حمادة وعبد اللطيف، 2002)، و(الشريبي، 2005)، و(الحجار والدخان، 2006)، و(علي، 2006)، و(محمد، 2013)، و(السيد، 2007)، و(المفرجي والشهري، 2008)، و(البيرقدار، 2010)، ودراسة (هاسانفاند وأخرون، 2013).

- بينما كانت العينة في دراسة (حفني، 2007) ودراسة (كاور، 2011)، ودراسة (عودة، 2010) على الأطفال.

- والبعض الآخر تراوحت عينته بين طلاب الدراسات العليا وكبار السن والمتزوجات العاملات وغير العاملات، والبعض الآخر تناول في عينته القوات العسكرية.
 - من حيث الأدوات: استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات تلائم الأهداف التي وضعت، فقد استخدمت بعض الدراسات مقاييس للصلابة النفسية معدّة عالمياً، والبعض الآخر اعتمد على أدوات من تصميم الباحثين أنفسهم.
 - من حيث النتائج: تبأنت الدراسات السابقة من حيث النتائج التي توصلت إليها؛ وذلك لاختلاف الأهداف التي وضعت لكل دراسة؛ فمثلاً اختلفت الدراسات فيما بينها في دور متغير الجنس في الصلاة النفسية وفي تأثير المتغيرات على الصلاة النفسية.
 - الدراسات المتعلقة بأحداث الحياة الضاغطة:
 - من حيث العينة: كذلك اختلفت الدراسات المتعلقة بأحداث الحياة الضاغطة فيما بينها فيما يتعلق بالعينة وبالبعض تناول المراهقين في دراسته، والبعض الآخر المتزوجات العاملات، والبعض طلاب المرحلة الإعدادية، وطلاب الجامعة.
 - من حيث الأدوات: استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات تلائم الأهداف التي وضعت، فقد استخدمت بعض الدراسات مقاييس معدّة عالمياً، والبعض الآخر اعتمد على أدوات من تصميم الباحثين.
2. من حيث متغيرات الدراسة: بعض الدراسات ركز على علاقة أحداث الحياة الضاغطة بالاغتراب النفسي، وبالسلوك العدواني، وبفاعلية الذات، وبقوّة الأنّا، وبالتفاؤل والتشاؤم.
2. ما استفادت منه الباحثة من الدراسات السابقة:
- النظرة الشاملة للبحوث والدراسات السابقة مكّنت الباحثة من الإطلاع على النقاط التي تم التركيز عليها في هذه الدراسات والمتغيرات التي تمت دراستها، بالإضافة إلى الأدوات التي استخدمتها الأمر الذي ساعدتها على بناء أداة الدراسة الحالية المتعلقة بالصلابة النفسية؛ كما تم الإطلاع على المنهج الذي اعتمدته هذه الدراسات، وكذلك الإطلاع على الفرضيات المستخدمة وطرائق استخلاص النتائج، والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات، ومن خلال استعراض النتائج ومناقشتها وتفسيرها في هذه الدراسات؛ تمت الاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها.
3. ما تتميز به الدراسة الحالية:
- تحتّل الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تناولت متغير السنة الدراسية ومتغير التخصص الدراسي؛ وتتميز الدراسة الحالية في إمكانية الاستفادة من نتائجها وتوظيفها في العمل على مساعدة الطلبة على الرفع من مستوى الصلاة النفسية لديهم للتفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة وعدم الاستسلام لها.

الفصل الرابع

منهج الدراسة وإجراءاتها

مقدمة

أولاً. منهج الدراسة

ثانياً. مجتمع الدراسة

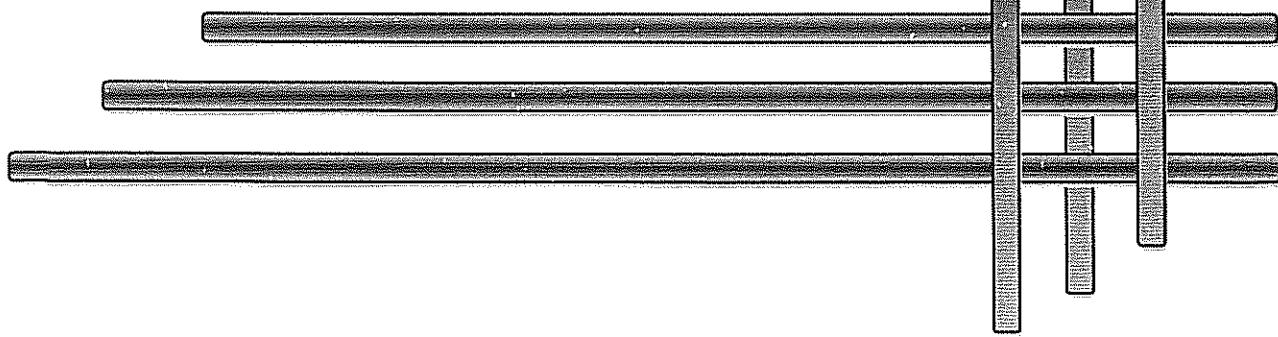
ثالثاً. عينة الدراسة

رابعاً. أدوات الدراسة

- مقياس الصلابة النفسية

- مقياس أحذاث الحياة الضاغطة

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة



الفصل الرابع

منهج الدراسة وأدواتها

يتضمن هذا الفصل تحديد منهج الدراسة وأدواتها، وكذلك تحديد مجتمع الدراسة، ووصف العينة، وكيفية سحبها، وخطوات إعداد أدوات الدراسة، والإجراءات المتبعة للتحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، وفيما يلي توضيح لذلك:

أولاً - منهج الدراسة:

اتبع المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي المقارن الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، وبهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميًّا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيقدم لنا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (زياد، 2007، 69).

وتم بتطبيق هذا المنهج من خلال معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة بعض الكليات النظرية والتطبيقية (العلمية) في جامعة دمشق؛ وتبيان الفروق بين الطلبة في تلك المتغيرات المدروسة، ومدى تأثير تلك المتغيرات على كل من الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وذلك باستخدام الأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة التي توصف هذه العلاقات بين المتغيرات المدروسة.

ثانياً - مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في كليات جامعة دمشق للعام الدراسي (2013-2014) وبعد الرجوع إلى جداول دائرة الإحصاء بجامعة دمشق تبين أن مجموع الطلبة المسجلين في كليات جامعة دمشق خلال هذا العام (143902) طالباً وطالبة موزعين على كليات تطبيقية ونظرية (دائرة الإحصاء بجامعة دمشق، 2014).

وقد اعتمد على التقسيم الصادر في وزارة التعليم العالي ورئيسة الجامعة في تقسيمه للمجتمع الأصلي إلى مجالات وفقاً لاختصاصات كما يلي:

- **الكليات التطبيقية:** وتضم (كليات الطب البشري، والصيدلة، وطب الأسنان، وكليات الهندسة المدنية والميكانيكية والكهربائية والزراعة والمعلوماتية، وكلية العلوم بكل اختصاصاتها).
- **الكليات النظرية:** وتضم (الآداب بكل اختصاصاتها، والإعلام، والتربية، والحقوق، والشرعية، والفنون الجميلة، والاقتصاد).

وقد اختارت بطريقة عشوائية كل من (كلية الطب، وكلية الهندسة المعلوماتية، وكلية الصيدلة، وكلية العلوم) ممثلاً لكليات العلوم التطبيقية، واختارت من الكليات النظرية كل من (كلية التربية، وكلية الحقوق، كلية الإعلام)، وسبب اختيار لأربع كليات من الكليات التطبيقية وثلاث كليات من الكليات النظرية من أجل تحقيق التقارب في حجم المجتمع الأصلي لكل من الكليات النظرية والتطبيقية المختارة في عينة الدراسة. فيما يلي أعداد أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة في جامعة دمشق عن العام الجامعي 2012\2013.

جدول (1)

عدد أفراد المجتمع الأصلي حسب متغيرات، التخصص الدراسي، والسنة الدراسية، والجنس

السنة الأولى						
النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	التخصص الدراسي
%27.34	6062	%15.74	3489	%11.60	2573	الكليات التطبيقية
%24.34	5396	%13.12	2909	%11.21	2487	الكليات النظرية
%51.69	11458	%28.86	6398	%22.82	5060	المجموع
السنة الرابعة						
النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	التخصص الدراسي
%21.56	4781	%12.15	2694	%9.41	2087	الكليات التطبيقية
%26.98	5927	%16.23	3598	%10.50	2329	الكليات النظرية
%48.30	10708	%28.38	6292	%19.92	4416	المجموع
%100	22166	%57.24	12690	%42.75	9476	إجمالي المجتمع

يبين الجدول السابق أن مجموع طلبة الكليات التطبيقية من الذكور والإإناث بلغ (6062) في السنة الأولى، بينما بلغ عدد طلاب السنة الأولى في الكليات النظرية (5396) طالباً وطالبة، حيث كان المجموع الكلي لطلبة السنة الأولى (11458) طالباً وطالبة. أما طلبة السنة الرابعة فبلغ مجموعهما الاجتماعي لطلبة (22166) طالباً وطالبة، منهم (4781) طالباً في الكليات التطبيقية، و(5927) طالباً في الكليات النظرية.

أما فيما يتعلق بأفراد المجتمع الأصلي الكليات التطبيقية من حيث متغير السنة الدراسية والجنس، فإن الجدول التالي يظهرها في الآتي:

جدول (2)

أفراد المجتمع الأصلي (الكليات التطبيقية)، تبعاً لمتغير السنة الدراسية، والجنس

الكليات التطبيقية						
الكلية	السنة الأولى			السنة الرابعة		
	ذكور	إناث	ن	ذكور	إناث	ن
الطب	505	100	325	1643	2573	2573
الصيدلة	403	559	240	2287	3489	3489
المعلومانية	908	659	565	3930	6062	6062
العلوم	%8.3	%6.0	%5.21	%26.4	%55.9	%55.9
المجموع	446	106	175	1360	2087	2087
معلومانية	333	418	151	1792	2694	2694
الطب	779	524	326	3152	4781	4781
الصيدلة	%7.1	%4.8	%3	%29.0	%44.0	%44.0
العلوم	1687	1183	891	7082	10843	10843
المجموع	%15.5	%10.9	%8.21	%65.3	%100	%100
النسبة						

ويبين الجدول السابق أن مجموع الطلبة في الكليات التطبيقية(الطب، الصيدلة، المعلومانية، العلوم) بلغ عددهم (10843) طالباً وطالبة.

أما الجدول التالي فيبيّن عدد أفراد المجتمع الأصلي لعينة طلاب الكليات النظرية:

جدول (3)

عدد أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة (الكليات النظرية)

الكلية	المجموع	اعلام				حقوق				الكليات النظرية			
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث		
التربية	2487	183	1624	680	2909	1728	106	175	1006	2408	358	2630	621.6%
الجامعة	5396	2329	220	271	3598	348	1838	220	1838	1480	568	3608	47.5%
المجموع	143902	5927	568	1751	3598	348	1770	348	1770	1480	568	3608	31.6%
الكلية	22166	2329	220	271	3598	348	1838	220	1838	1480	568	3608	21.6%
طالباً	143902	5927	568	1751	3598	348	1770	348	1770	1480	568	3608	31.6%
طالبة	5927	2329	220	271	3598	348	1838	220	1838	1480	568	3608	21.6%
نسبة	%36.3	%8.7	%5.9	%100	%15.4	%5.01	%31.6	%52.4	%31.6	%15.4	%5.01	%31.6	نسبة
ن	4159	926	6238	11323	3608	568	1770	348	1770	1480	568	3608	ن

يلاحظ من الجداول أن عدد طلبة الكليات النظرية والتطبيقية من السنة الأولى والرابعة والذين تم اختيارهم لإجراء الدراسة عليهم قد بلغ (22166) طالباً وطالبة، وهذا ما يشكل تقريراً نسبة (%) 7 من المجموع الكلي لطلبة جامعة دمشق والبالغ (143902) طالباً وطالبة.

ثالثاً - عينة الدراسة:

يمثل اختيار عينة الدراسة إحدى أهم خطوات البحث الميداني، لأن نتائجه التي سينتهي إليها ترتكز ارتكازاً كلياً على خصائص العينة، ومدى تمثيلها له، حتى يتوافر إمكان تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الأصلي الذي سحبت منه، ومدى تمثيلها له، وبالتالي تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الإحصائي كلها، لذا يجري عادة توجيه عناية خاصة لطريقة سحبها، حيث تتنقى عنها صفة التحييز وعدم التمثيل الصادق (عز، 1990، 92).

ونظراً لكون مجتمع الدراسة غير متجانس من حيث الاختصاص(كليات تطبيقية، كليات نظرية)، ومن حيث عدد الكليات، ومن حيث حجم المجتمع الأصلي لكل كلية، الأمر الذي دفع إلى اللجوء إلى أسلوب العينة العشوائية الطبقية، حيث يتم تقسيم المجتمع إلى طبقات حسب المتغيرات المستقلة المراد دراستها، وهذا ما أشار إليه الصيرفي(2002) حيث بين أننا عندما نواجه مجتمعاً غير متجانساً فإنه من المفضل اللجوء إلى أسلوب العينة الطبقية(الصيرفي، 2002، 195).

وبالتالي تم سحب عينة الدراسة الحالية بالطريقة العشوائية الطبقية:

- **العينة العشوائية:** أي أن يكون لكل أفراد الجماعة حظوظاً متساوية في أن يجري اختيارهم من بين أفراد العينة، وأن لا يؤثر اختيار أي فرد بأي صورة من الصور في اختيار أي فرد آخر.
- **العينة الطبقية:** يتم بموجبها تصنيف الطلبة بموجب الجنس(ذكور-إناث)، والاختصاص(كليات تطبيقية- كليات نظرية)، والسنة الدراسية(أولى - رابعة).

وينبغي أن يكون عدد الأفراد الذين يمثلون كل طبقة في العينة المسحوية مطابقاً لنسبة هذه الطبقة في الجماعة الكاملة، وتسحب العينة عشوائياً بعد تصفيف مجتمع الدراسة إلى طبقات، وتحديد نسبة كل طبقة إلى المجتمع الأصلي(حمصي، 1991، 116-117؛ ملحم، 2007، 153).

ويلاحظ من الجداول السابقة أن مجموع طلبة السنة الأولى والرابعة في الكليات التطبيقية والنظرية والتي تم اختيارها بلغ (22166) طالباً وطالبة، وقد بلغ حجم العينة المعتمدة في الدراسة الحالية والتي جرى اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية(665) طالباً وطالبة، بينهم(325) من الكليات التطبيقية، و(340) من الكليات النظرية، وهي تمثل نسبة(3%) من المجتمع الأصلي، من طلبة السنة الأولى والرابعة من طلبة جامعة دمشق، وهذا ما أشار إليه الصيرفي (2002) بأن حجم المجتمع الأصلي إذا كان يتراوح ما بين(30000-20000) فإن حجم العينة المسحوية يجب أن لا يقل عن(3%) من حجم المجتمع الأصلي(الصيرفي، 2002، 200)،

ومن أجل الوصول إلى هذه العينة جرى اتباع ما يلى:

1- اختيار كليات العينة:

- جرى تقسيم الكليات في جامعة دمشق إلى كليات تطبيقية وأخرى نظرية، استناداً إلى قرار رئاسة جامعة دمشق ذي الرقى(37) الصادر بتاريخ ٢٠٠٦\١٠\٨، والقاضي بتحديد الكليات التطبيقية والكليات النظرية في جامعة دمشق.
- أعطيت أسماء الكليات في جامعة دمشق، وعددها(17) كلية، أرقاماً بسيطة بعد أن قسمت إلى كليات تطبيقية وكليات نظرية.

- سُحبَت بالطريقة العشوائية البسيطة ثمانى كليات، أربع منها تطبيقية، وأربع منها نظرية، وكانت النتيجة أن شمل الاختيار العشوائي البسيط الكليات التالية:

- **الكليات التطبيقية:** الطب البشري، والصيدلة، والهندسة المعلوماتية، والعلوم.
- **الكليات النظرية:** التربية، الحقوق، الإعلام.

وبعد حصر المجتمع الأصلي والمتمثل بطلبة السنة الأولى والرابعة من الكليات التطبيقية والنظرية، بلغ (11323) طالباً وطالبة.

2- اختيار طلبة العينة: جرى تحديد الطالبة أفراد المجتمع الأصلي من الكليات التي تم تحديدها بالرجوع إلى السجلات في مديرية الإحصاء والتخطيط في جامعة دمشق، من طلبة السنة الأولى والرابعة. وقد اعتمد على مجموعة من المتغيرات وهي على الشكل التالي (الجنس، التخصص الدراسي، السنة الدراسي)، والجدول الآتية تبين العينة المحسوبة وفق كل متغير من متغيرات الدراسة، وبشكل تفصيلي:

جدول (4)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات، التخصص الدراسي، و السنة الدراسية، والجنس

السنة الأولى						
النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	متغيرات الدراسة
%27.36	182	%15.78	105	%11.57	77	الكليات التطبيقية
%24.36	162	%13.23	88	%11.12	74	الكليات النظرية
%51.72	344	%29.02	193	%22.70	151	المجموع

السنة الرابعة						
النسبة	المجموع	النسبة	إناث	النسبة	ذكور	متغيرات الدراسة
%21.50	143	%12.33	82	%9.17	61	الكليات التطبيقية
%26.76	178	%16.24	108	%10.52	70	الكليات النظرية
%84.27	321	%28.57	190	%19.69	131	المجموع
%100	665	%57.59	383	%42.40	282	المجتمع الأصلي

جدول (5)

توزيع أفراد العينة (الكليات التطبيقية) حسب متغيرات، الكلية، والسنة الدراسية، والجنس

النسبة	ن	السنة الرابعة				السنة الأولى				الكلية
		النسبة	ن	إناث	ذكور	النسبة	ن	إناث	ذكور	
%15.38	50	%7.07	23	10	13	%8.30	27	12	15	الطب
%11.07	36	%4.92	16	13	3	%6.15	20	17	3	الصيدلة
%8.30	27	%3.07	10	5	5	%5.23	17	7	10	معلوماتية
%65.23	212	%28.92	94	53	41	%36.3	118	69	49	العلوم
%100	325	%44	143	81	62	%56	182	105	77	المجموع

جدول (6)

توزيع أفراد العينة (الكليات النظرية) حسب متغيرات، الكلية، والسنة الدراسية، والجنس

النسبة	ن	السنة الرابعة				السنة الأولى				الكلية
		النسبة	ن	إناث	ذكور	النسبة	ن	إناث	ذكور	
%36.76	125	%15.58	53	45	8	%21.17	72	52	20	التربية
%55	187	%31.76	108	53	55	%23.23	79	30	49	حقوق
%8.23	28	%5	17	10	7	%3.23	11	6	5	إعلام
%100	340	%52.35	178	108	70	%47.64	162	88	74	ن

جدول (7)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
%42	282	ذكور
%58	383	إناث
%100	665	المجموع

الفصل الرابع

منهج الدراسة واجراءاتها

يُلاحظ من الجدول (7) أن نسبة الذكور أفراد عينة الدراسة قد بلغت (42%) بينما بلغت نسبة الإناث أفراد عينة الدراسة (58%).

جدول (8)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

النسبة المئوية	العدد	التخصص الدراسي
%49	325	كليات تطبيقية
%51	340	كليات نظرية
%100	665	المجموع

يُلاحظ من الجدول رقم (8) أن نسبة طلبة الكليات التطبيقية أفراد عينة الدراسة قد بلغت (49%)، بينما بلغت نسبة طلبة الكليات النظرية أفراد عينة الدراسة (51%) وهذا ما يشير إلى تقارب النسبة المنسوبة من كل من الكليات التطبيقية والنظرية.

جدول (9)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

النسبة المئوية	العدد	السنة الدراسية
%52	344	السنة الأولى
%48	321	السنة الرابعة
%100	665	المجموع

يُلاحظ من الجدول رقم (15) أن نسبة طلبة السنة الأولى أفراد عينة الدراسة قد بلغت (52%)، بينما بلغت نسبة طلبة السنة الرابعة أفراد عينة الدراسة (48%) وهذا يدل على أن الطلبة الوافدون إلى الجامعة هم أكثر من الطلبة في السنوات النهائية من الدراسة الجامعية.

رابعاً - أدوات الدراسة:

من أجل جمع المعلومات والبيانات والتحقق من فرضيات الدراسة والإجابة على أسئلتها؛ استخدم مقياس الصالبة النفسية إعداد العاسمي (2014)، وأعدت الباحثة مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وفيما يلي وصف للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

الفصل الرابع

منهج الدراسة واجراءاتها

أولاً: مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية، إعداد العاسمي(2014):
وصف المقياس:

يتتألف المقياس من (34) بندًا، موزعة على ثلاثة أبعاد، وبدائل إجابة خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تعطى دائماً (خمس درجات)، وغالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاثة درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وجميع عبارات المقياس إيجابية تقيس الصلابة النفسية، وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (170) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (34) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس في دراسة العاسمي(2014):

1- صدق المقياس: لحساب صدق المقياس اعتمد العاسمي(2014) على الأنواع الآتية من

الصدق:

- التحليل العاملي: قام معد المقياس بحساب التحليل العاملي للمقياس، ونتيجة لذلك تم تقسيم المقياس إلى ثلاثة أبعاد تتمثل بالالتزام والتحدي والضبط.

- الصدق الظاهري: حيث قام العاسمي(2014) بحساب الصدق الظاهري للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة، بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية لم يتم حذف أي بند من البنود.

2- ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس اعتمد العاسمي(2014) على الأنواع الآتية من

الثبات:

- الثبات بالإعادة: حيث قام معد المقياس بتطبيقه على العينة السابقة نفسها، ثم قام بإعادة تطبيقه بعد فترة زمنية مدتها أسبوعين، ويastخراج معامل الارتباط بين رسمون بين التطبيقين الأول والثاني.

- ثبات التجزئة النصفية: كذلك أستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية بعد تطبيق المقياس على العينة سابقة الذكر، باستخدام معادلة سيرberman - برلون؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين بنود المقياس الفردية والزوجية. والجدول الآتي يوضح قيم معامل الثبات في الدراسة الأصلية:

جدول (10)

الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الأصلية

المقياس الصلابة النفسية	الثبات بالإعادة	المقياس الصلابة النفسية
(**0,71	(**0,63	الالتزام
(**0,86	(**0,81	التحدي
(**0,81	(**0,76	الضبط
(**0,85	(**0,81	الدرجة الكلية

* = مستوى دلالة عند (0,001). ** = مستوى دلالة عند (0,005)

التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية:

1- صدق المقياس: يوصف المقياس بأنه صادق عندما يقيس السمة أو الخاصية المراد قياسها(ميخائيل، 2009، 255)، وللتحقق من صدق المقياس اعتمدت الطرق التالية:

الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها(50) طالباً وطالبة، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس لدى أفراد العينة، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية لم يتم حذف أي بند.

صدق الاتساق الداخلي(Construct Validity): هو عبارة عن المدى الذي يمكن أن يقرر بموجبه أن المقياس يقيس مفهوماً نظرياً محدوداً، أو سمة معينة، ولعل معامل الارتباط هو أكثر المؤشرات شيوعاً في الكشف عن هذا الصدق(عوده، 1998، 340)، حيث تم تطبيق المقياس على عينة بلغت(50) طالباً وطالبة، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية، وتم التأكد من الاتساق الداخلي للمقياس، بإيجاد معاملات ارتباط درجات الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس. ولقد تبين من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، أنها ترتبط فيما بينها، حيث كانت جميع نتائجها دالة، عند مستوى(0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي، والجدول الآتي يوضح قيمة معاملات الارتباط:

جدول (11)

الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

مستوى الدالة	قيمة معامل الارتباط	البعد
0,01	(**)0,76	الالتزام
0,01	(**)0,84	التحدي
0,01	(**)0,81	الضبط

2- ثبات المقياس: أُستخرج الثبات الخاص بمقياس الصلابة النفسية بالطرق التالية:

أ . الثبات بالإعادة: لحساب ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة إعادة الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها(50) طالباً وطالبة، وبفارق زمني قدره(20) يوماً بين التطبيقين، وقد جرى استخراج معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني.

منهج الدراسة واجراءاتها

ب . ثبات التجزئة النصفية: استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية على العينة نفسها باستخدام معادلة سيرمان براون (Spearman- Brown) حيث تم حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ج . ثبات الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة نفسها باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ"، وفيما يلي يبين الجدول (12) نتائج معاملات الثبات.

جدول (12)

الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمعيقات الصلابة النفسية

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الثبات بالإعادة	معيقات الصلابة النفسية
0,81	0,81	0,60**	الالتزام
0,85	0,89	0,75**	التحدي
0,76	0,77	0,61**	الضبط
0,76	0,56	0,78**	الدرجة الكلية

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

بالنظر إلى الجدول أعلاه يلاحظ أن معاملات الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ، تعتبر معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة. ويوضح مما سبق أن معيقات الصلابة النفسية يتصرف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، مما يجعله صالح لاستخدام كأدلة للدراسة الحالية.

ثانياً: معياس الاحداث الضاغطة:

لجمع المعلومات والبيانات والتحقق من فرضيات الدراسة والإجابة على أسئلتها، قامت الباحثة ببناء معياس المواقف الضاغطة، وذلك بعد الاطلاع على عدد من الأدوات الخاصة التي استخدمت في كثير من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية.

- **الهدف من المعياس:** يهدف المعياس إلى الكشف عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة؛ وقد تطلب بناء المعياس إتباع الطريقة العلمية المنظمة لتصل إلى معياس يتصرف بصفات المعياس الجيد، ولقد شملت هذه الطريقة الخطوات التالية:

- خطوة الاسترشاد وجمع البيانات.
- خطوة التصميم وتحليل المفردات.

- خطوة التأكيد من تحقق الشروط السيكومترية للمقياس.

١. خطوة الاسترشاد وجمع المعلومات: قامت الباحثة بمراجعة الأدب السابق المرتبط بموضوع الدراسة، وما أشارت إليه الأدبيات النظرية والبحوث والدراسات التي عالجت هذا الموضوع، حيث تم الاطلاع على الدراسات والمقياسات التي تناولت موضوع المواقف الضاغطة بشكل عام، وذلك للوقوف على ما انتهت إليه هذه الدراسات والبحوث، ولمعرفه أهم الأبعاد التي يجب تناولها في الأداة والجوانب التي يجب تغطيتها.

٢. خطوة التصميم وتحليل المفردات:

٢-١- الغرض من بناء المقياس: يتلخص الغرض الأساسي من بناء هذا المقياس في الكشف عن أهم وأبرز المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة.

٢-٢- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس: مما لا شك فيه أن الخطوة الأولى والأساسية في توجيه عملية بناء المقياس هي تحديد أبعاد المقياس، وذلك لإغناء عباراته وتفصيل إجراءاته، لذلك حاولت الباحثة الإطلاع على تجارب الباحثين الآخرين الذين قاموا ببناء استبيانات أثناء إعدادهم لرسائل الماجستير والدكتوراه، وتخلصت إلى أن المقياس يتكون من الأبعاد الآتية:

- الضغوط الأسرية.
- الضغوط الاجتماعية.
- الضغوط الدراسية.
- الضغوط الاقتصادية.
- الضغوط الانفعالية.

٢-٣- صياغة المفردات والعبارات التي يتتألف منها المقياس: بعد تحديد أبعاد المقياس تمت صياغة المفردات التي يتتألف منها المقياس مع مراعاة وضوح الألفاظ والعبارات المستخدمة ودقتها، ومن حيث ملاءمتها للبيئة التي ستطبق فيها وأن تكون العبارات شاملة لمختلف الأبعاد التي ستتناولها الدراسة، وأن تكون المفردات بسيطة وسهلة الفهم بعيدة عن الغموض ولا تحتمل أكثر من إجابة.

٢-٤- وضع المقياس في صورته الأولية: انطلاقاً من الهدف العام الذي يسعى المقياس لتحقيقه واستناداً للتوجهات الرئيسية في وضع عباراته أعدت الباحثة مقياس المواقف الضاغطة على النحو التالي:

- مقدمة توضح الهدف من المقياس وكيفية التعامل معه.
- أقسام المقياس بحيث تحتوي على: معلومات عامة تتضمن معلومات تتعلق بالجنس، والشخص الدراسي، والسننة الدراسية.
- عبارات المقياس في صورته الأولية والتي بلغ عدد عباراته(38) بند.

5-2- تصحيح مقياس المواقف الضاغطة:

تكون المقياس في صيغته النهائية من(38) بند، موزعة على ثلاثة أبعاد، وبدائل إيجابية خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تعطى دائماً (خمس درجات)، وغالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاثة درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي(190) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي(38) درجة.

التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس المواقف الضاغطة:

1- صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس اعتمدت الطرق التالية:

الدراسة الاستطلاعية: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها(50) طالباً وطالبة، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس لدى أفراد العينة، وفي ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية لم يتم حذف أي عبارة، إنما قامت بتعديل بعض المفردات التي لم تكن واضحة من قبل أفراد العينة.

التحليل العائلي: قامت الباحثة بإجراء التحليل العائلي لبناء المقياس، وتوصلت الباحثة من خلال التحليل العائلي إلى تقسيم بنود المقياس إلى خمسة أبعاد هي:

- الضغوط الأسرية.- الضغوط الاجتماعية.- الضغوط الدراسية.- الضغوط الاقتصادية. الضغوط الانفعالية.

التحليل العائلي:

تم التحقق من صدق المقياس عائلياً، باستخدام التحليل العائلي الاستكشافي على عينة الصدق والثبات، وقد حسب التحليل العائلي لمعالمات الارتباط بطريقة المكونات الأساسية (Method Component Principle) لهوتنج، حيث تمتاز هذه الطريقة بأنها تستخلص أقصى تباين ممكن، أي أن مجموع المربعات يصل إلى أقصى حد ممكن في كل عامل، ولذلك نحصل على عدد قليل من المكونات وخصوصاً إذا فسرت تلك المكونات نسبة كبيرة من التباين الكلي، بالإضافة إلى التدوير المائل (Promax Rotation)، لأن التشبعات بعد التدوير تصبح أكثر وضوحاً.

واستخدام محك الواحد الصحيح كحد أدنى لقيمة الجذر الكامن لقبول العامل، و(0.30) لمستوى دلالة تشبّع البند بالعامل وهو معيار تحكمي اختباري لجيفورد، وثلاثة بنود لاعتبار العامل عاملًا واحدًا. في البداية تم التأكيد من ملائمة العينة، وذلك باستخدام اختبار كايزر - ماير - أولكين (Sampling Adequacy (KMO Olkin -Measure of Kaiser – Meyer) لملائمة العينة واختبار بارتلت test Bartletts للتأكد من اعتدالية التوزيع، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول () نتائج اختبار كايزر - ماير - أولكين واختبار بارتلت

اختبار بارتلت		اختبار كايزر - ماير - أولكين	العينة الكلية
مستوى الدلالة	قيمة كا ²		
0.000	5697.67	0.89	

يلاحظ من الجدول السابق إن العينة ملائمة لأن نتيجة اختبار ملائمة العينة أعطت رقمًا أعلى من (0.5)، كما أن قيمة اختبار بارتلت مرتفعة ومستوى الدلالة دال إحصائيًا وأصغر من مستوى الافتراضي (0.05) أي أن العينة تتوزع بشكل اعتدالي، وتوزع نتائج التحليل العاملی كانت على النحو التالي:

- التحليل العاملی للأبعاد الفرعية المكونة للمقياس:

أسفر التحليل العاملی الاستكشافي عن الاختبارات الفرعية المكونة للمقياس، قد تشيرت على عامل التي يزيد جزءها الكامن عن واحد، ويفسر (81.79%) من التباينات الكلية للاختبارات الفرعية، ويوضح الجدول التالي درجات تشبّع الاختبارات الفرعية على العامل الذي تم استخلاصه.

جدول () الجذر الكامن للعامل المكون للمقياس والتباين المفسر للعامل بعد التدوير للعينة الكلية

التباین التراکمی	التباین المفسر	الجذر کامن	العا مل
81.79	81.79	7.119	1

جدول () تشبّع الأبعاد الفرعية بالعوامل المكونة للمقياس بعد التدوير للعينة الكلية

الفرعية على العامل الأبعاد درجات تشبّع	الاختبار الفرعی
0.843	أسري
0.790	اقتصادي
0.890	دراسي
0.839	اجتماعي
0.786	انفعالي

- أسفر التحليل العائلي الاستكشافي للأبعاد الفرعية المكونة للمقياس عن وجود عامل يزيد جذرها الكامن عن واحد، ويفسر (81.79%) من التباينات الكلية للاختبارات الفرعية، ويمكن تسمية العامل بعامل الأحداث الضاغطة.

- التحليل العائلي للبنود المكونة للأبعاد الفرعية:

البعد الأول ويسمى (أسري).

ومثال ذلك: نتائج التحليل العائلي:

البعد الأول: ويمكن تسميته بـ الأسري وعباراته ودرجة تشبعاته، وذلك كما يوضح الجدول التالي:

التشبع	الترابط	العبارة
0.613	0.635	3
0.578	0.764	5
0.459	0.630	7
0.669	0.675	9
0.653	0.653	11
0.432	0.459	13
0.500	0.562	15
0.672	0.752	16
0.593	0.597	19

0.522	0.617	20
0.393	0.618	21
0.718	0.676	22
0.540	0.658	23
0.421	0.294	24
0.585	0.519	25
0.420	0.569	26
التشبع	الترتبطات	الجزء الكامن
15.99	0.613	6.07

البعد الثاني: ويسمى (اقتصادي).

ومثال ذلك: نتائج التحليل العاملی:

البعد الأول: ويمكن تسميته بـ الاقتصادی وعباراته ودرجة تشبعاته، وذلك كما يوضح الجدول التالي:

التشبع	الترابط	العبارة
0.324	0.265	1
0.525	0.449	14
0.564	0.451	17
0.573	0.483	31
0.302	0.167	32
0.433	0.439	33

0.325	0.355	35
التشبع 11.26	الترابط 0.471	الجزء الكامن 4.282

البعد الثالث ويسمى (دراسي).

ومثال ذلك: نتائج التحليل العاملی:

البعد الأول: ويمكن تسميته بـ دراسي وعباراته ودرجة تشبعاته، وذلك كما يوضح الجدول التالي:

التشبع	الترابط	العبارة
0.531	0.553	6
0.512	0.412	8
0.274	0.472	10
0.495	0.591	18
0.630	0.524	37
0.589	0.511	38
التشبع 7.87	الترابط 0.412	الجزء الكامن 2.993

البعد الرابع ويسمى (اجتماعي).

ومثال ذلك: نتائج التحليل العاملی:

البعد الأول: ويمكن تسميته بـ دراسي وعباراته ودرجة تشبعاته، وذلك كما يوضح الجدول التالي:

التشبع	الترابط	العبارة
0.357	0.235	2
0.612	0.612	27
0.392	0.437	30
0.220	0.298	34
التشبع	التربيطات	الجزء الكامن
7.52	0.462	2.860

البعد الخامس ويسمى (انفعالي).

ومثال ذلك: نتائج التحليل العاملی:

البعد الأول: ويمكن تسميته بـ دراسي وعباراته ودرجة تشبعاته، وذلك كما يوضح الجدول التالي:

التشبع	الترابط	العبارة
0.575	0.588	4
0.650	0.531	12
0.349	0.320	28
0.370	0.353	29
0.550	0.412	36
التشبع	التربيطات	الجزء الكامن
6.72	0.613	2.554

الفصل الرابع

منهج الدراسة واجراءاتها

الصدق التمييزي (مقارنة الفئات المتطرفة في الاختبار نفسه): تعتمد هذه الطريقة على المقارنة بين الفئات المتطرفة في الاختبار ذاته، كأن يؤخذ الربع (أو الثالث) الأعلى من الدرجات المتحصلة على الاختبار والذي يمثل الفئة العليا، ويقارن بالربع (أو الثالث) الأدنى للدرجات فيه والذي يمثل الفئة الدنيا، ثم تحسب الدالة الإحصائية للفرق بين متوسطي الفئتين، فإذا ظهرت الدالة عد الاختبار صادقاً بدلالة الفرق بين الفئتين العليا والدنيا (ميخائيل، 2006، 152). حيث تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (50) طالباً وطالبة، واعتمدت أعلى (25%) وأدنى (25%) من درجات المفحوصين بعد أن رتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (13)

نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس المواقف الضاغطة

القرار	مستوى الدلالة	درجات الحرية	المحسوبة	الفئة الدنيا = 16		الفئة العليا = 16		المواقف الضاغطة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
عالٍ	0,000	30	2,1	9,2	43,3	24,2	165,3	

ويتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

2- ثبات المقياس: أُستخرج الثبات الخاص بمقياس المواقف الضاغطة بالطرق التالية:

أ - **الثبات بالإعادة:** أستخرج معامل الثبات بطريقة الإعادة، على عينة مؤلفة من (50) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، واستخدم معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التطبيقين.

ب - **ثبات التجزئة النصفية:** أستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية على العينة نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سيرberman - براون (Spearman- Brown).

ج - **ثبات الاتساق الداخلي:** تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي يبين الجدول (14) نتائج معاملات الثبات:

(14) جدول

الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس المواقف الضاغطة.

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	الثبات بالإعادة	مقياس المواقف الضاغطة
0,67	0,91	0,89**	الأسرية
0,78	0,71	0,57**	الاجتماعية
0,87	0,82	0,67**	الدراسية
0,65	0,84	0,74**	الاقتصادية
0,88	0,88	0,78**	الانفعالية
0,78	0,91	0,89**	الدرجة الكلية

يُلاحظ من الجدول السابق أن معامل الثبات بالإعادة للدرجة الكلية قد بلغ (0,89**)، أما معامل ثبات التجزئة النصفية بلغ (0,91) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعتبر معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة. كما يُلاحظ أن قيمة معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس قد بلغت (0,78)، ومعاملات الثبات جميعها جيدة ومرتفعة، وتدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية للعلوم (SPSS) لاستخراج التحليلات الإحصائية المناسبة، وشملت هذه التحليلات الإحصائية ما يلي:

- معامل ألفا كرونباخ، ومعامل سبيرمان- براون لحساب ثبات المقاييس.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لحساب معامل الارتباط بين المتغيرات والثبات.
- استخدام اختبار (T. Test) ستودنت لتحديد دلالة الفروق بين مجموعتين.
- المتوسط الحسابي (Mean).
- الانحراف المعياري (Standard Deviation).
- تحليل التباين:

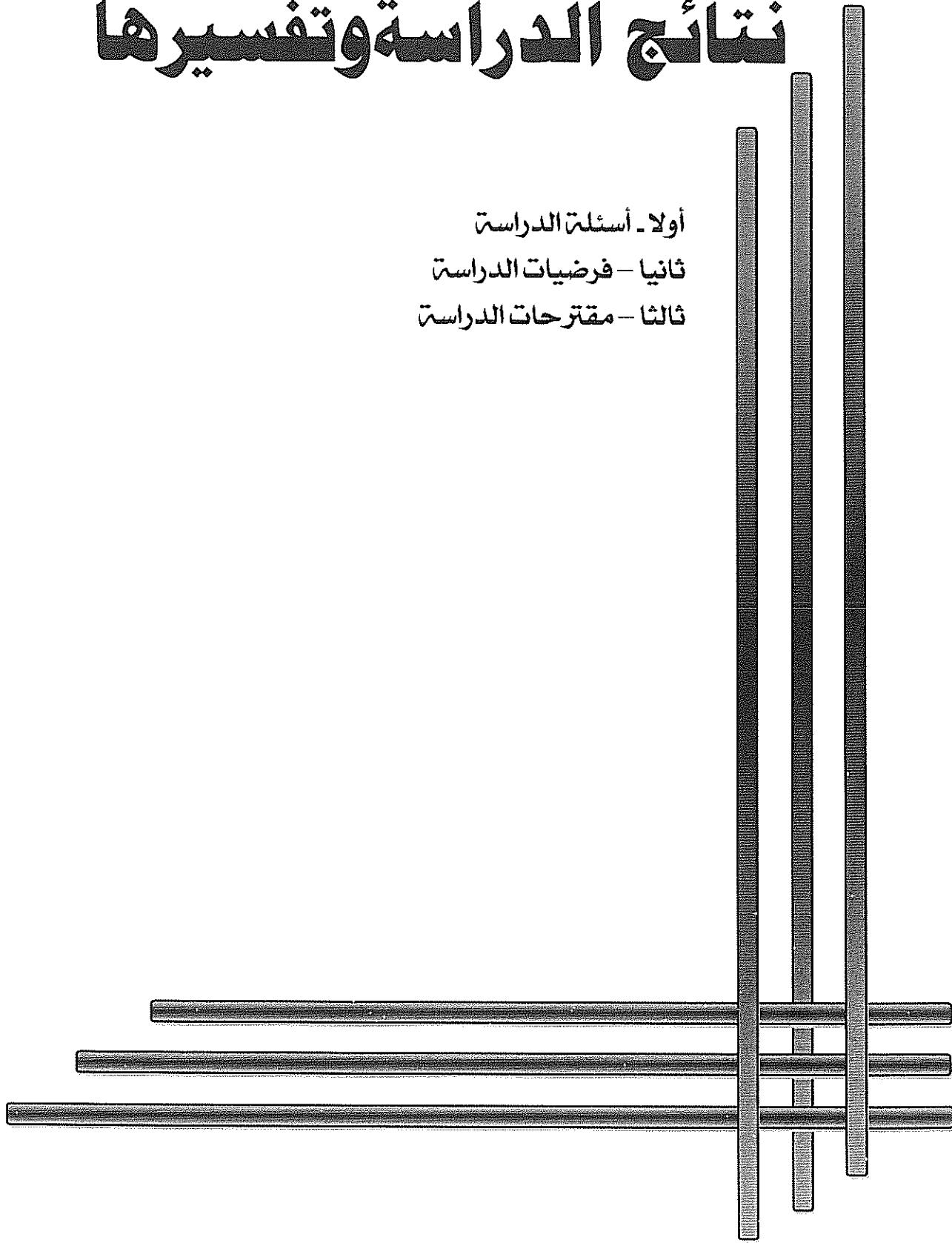
الفصل الخامس

نتائج الدراسة و تفسيرها

أولاً . أسئلة الدراسة

ثانياً - فرضيات الدراسة

ثالثاً - مقتراحات الدراسة



الفصل الخامس

النتائج وتفسيرها

مقدمة:

بعد استعراض منهج الدراسة، وإجراءاته في الفصل السابق، سوف تتناول في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة؛ وذلك بغرض التعرف على مستوى الصلاة النفسية لدى عينة الدراسة والتعرف على أكثر المواقف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها أفراد عينة الدراسة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلاة النفسية والمواقف الضاغطة، وأيضاً للكشف عن الفروق على كل من الصلاة النفسية والمواقف الضاغطة، تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص، السنة الدراسية، ومستوى الصلاة النفسية، وبعد الانتهاء من جمع البيانات قامت الباحثة بتحليلها باستخدام حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) النسخة(17) وذلك للإجابة على أسئلة الدراسة وفرضياتها. وفيما يلي وصف لهذه النتائج:

أولاً - أسئلة الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى الصلاة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

من أجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الصلاة النفسية على أفراد عينة الدراسة البالغة(665) طالباً وطالبة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس(145,8) بانحراف معياري قدره(23,72)، بينما بلغ⁽¹⁾المتوسط الفرضي للمقياس(112,3) درجة، وباستخدام اختبار(T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، ظهر أن قيمة ت المحسوبة بلغت(2,16) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(0,05) و⁽²⁾ درجة حرية(664) والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (15)

نتائج اختبار(T-Test) لعينة واحدة للتتأكد من سمة الصلاة النفسية

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الصلاحة النفسية	665	145,8	23,7	2,16	0,001	DAL

⁽¹⁾ تم حساب قيمة المتوسط الفرضي بجمع أعلى قيمة في المقياس مع أدنى قيمة $\div 2$.

⁽²⁾ تم حساب درجة الحرية عن طريق القانون درجة الحرية لعينة واحدة = $n - 1$.

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" ستودت دالة عند مستوى (0,001)، وهذا يعني أن بعض أفراد العينة الكلية لديهم سمة الصلاة النفسية.

وللتعرف على مستويات الصلاة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، تم حساب الربعيات والجدول الآتي يوضح النتائج:

(16) جدول

الربعيات لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلاة النفسية

نسبةهم	عدد الطلبة	الربع الأعلى	نسبةهم	عدد الطلبة	الربع الأوسط	نسبةهم	عدد الطلبة	الربع الأدنى	الصلاحة النفسية
%16,3	108	166	%46,9	312	145,8	%36,8	245	55,6	

وبالنظر إلى نتائج الجدول (16) يلاحظ أن الربع الأدنى الذي يشكل الدرجات من (55,6) وما دون يمثل من يمتلكون درجة منخفضة من الصلاة النفسية؛ حيث بلغ عددهم (245) طالباً وطالبة بنسبة قدرها نسبة (%)36,8 من أفراد عينة الدراسة، وشكل الربع الأوسط الدرجات حول (145,8) ويمثل من يمتلكون درجة متوسطة من الصلاة النفسية، وبلغ عددهم (145,8) طالباً وطالبة، وبنسبة (%)46,9؛ والربع الأعلى مثل الدرجات من (166) مما فوق يعبر عن من يمتلكون درجة مرتفعة من الصلاة النفسية، حيث بلغ عددهم (108) طالباً وطالبة، وبنسبة(%)16,3).

ويمكن تفسير ذلك بأن النسبة الأكبر لدى أفراد العينة يمتلكون مستوى متوسط من الصلاة النفسية والتي هي مرهونة في كثير من الأحيان بالتعرض للأحداث الضاغطة والمواقف الصادمة وغير الاعتبادية التي لا يمر بها كل طلبة الجامعة؛ وتظهر النتائج أن أفراد عينة الدراسة يمتلكون مستوى متوسط من الصلاة النفسية أي أنهم بحكم المواقف المختلفة التي يتعرضون لها صفت شخصياتهم، وأصبحوا قادرين على التعامل مع بعض المواقف والأحداث الحياتية وليس جميعها. فبعض أفراد عينة الدراسة الذين يصنفوا ضمن إطار الصلاة النفسية المنخفضة غير قادرين على مواجهة معظم الأحداث الحياتية الضاغطة، وقد ينهاروا أمام المواقف التي لا يستطيعون التعامل معها، أما من يمتلكون مستوى مرتفع فقد قاوموا المشاكل وكانت لديهم قوة تحمل دفعتهم للشعور بالارتياح النفسي.

وأتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (البيرقدار، 2011) التي توصلت إلى أن مستوى الصلاة النفسية لدى الطلبة متوسط؛ بينما تختلف مع دراسة الرفاعي (2003) التي توصلت إلى أن مستوى الصلاة النفسية لديهم مرتفع. ويمكن أن يرجع هذا الاختلاف في الدراسات السابقة إلى الاختلاف

في أماكنها وطبيعة الأحداث والمواقوف التي تتعرض لها. وكذلك اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع التراث النفسي، فقد ذكر لازاروس في أن حدوث الخبرة الصادمة أو الموقف الضاغط هو الذي يحدد مدى إدراك الفرد للموقف الصادم، وبالتالي يحدد مستوى الصلابة النفسية لديهم.

وتوكّد كوباسا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي، إذ إنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً فتكسب الفرد قدرًا من المرونة، ولهذا فإن الصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الضغوط النفسية (عباس، 2010، 175). فالصلابة مجموعة من الخصائص النفسية تشتمل على متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي على الرغم من التعرض للأحداث الضاغطة (عبد الرحمن، 2002، 229).

ويرى باحثون أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية يقومون بتقدير الضغوط بأنها شكل لهم ضغطاً بالفعل، إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواقي من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقية، فالأفراد ذوي الصلابة العالية يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرض نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتواافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة مقابلة وفعالة. وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، وفيه يقومون بتجنب أو ابعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي، 2008، 53).

ويبدو من هذه النتيجة أن الصلابة النفسية يتمتع بها (16,2%) من أفراد العينة الكلية وهي نسبة مقبولة على مستوى الدراسات العربية والعالمية.

2- ما هي أبرز المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطلبة أفراد عينة الدراسة؟

لاختبار هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتب لدرجات أفراد عينة الدراسة من الطلبة على مقياس الموقف الضاغطة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (17)

متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقاييس المواقف الضاغطة

البعض	ن	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأسرية	665	ذكور	17,2	13,4
		إناث	23,2	15,4
الاجتماعية	665	ذكور	13,4	2,4
		إناث	17,5	13,1
الدراسية	665	ذكور	45,6	18,3
		إناث	56,6	19,5
الاقتصادية	665	ذكور	65,7	16,5
		إناث	62,7	17,6
الانفعالية	665	ذكور	37,4	11,1
		إناث	35,6	12,2

ويتبين من الجدول (17) أن الضغوط الأكثر تواتراً لدى أفراد عينة الدراسة، هي الضغوط الاقتصادية، وكانت لصالح الذكور أكثر مقارنة بإناث، تلتها الضغوط الدراسية وكانت لصالح الإناث، فهذه الأوضاع فرضت واقعاً دراسياً مختلفاً عما هو من قبل، شكل عائقاً أمام مستقبلهم الدراسي، وبصفة خاصة الإناث اللاتي أصبحن يواجهن ضغوطاً تدفعهن إلى عدم الذهاب الجامعية وإكمال الدراسة.

ويمكن أن يفسر ذلك في طبيعة الظروف والأوضاع الاقتصادية السيئة التي تتعرض لها البلاد، مما يجعل الطالبة يعيشون بحالة من الضغط والتوتر وخاصة الذكور بسبب الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم أكثر من الإناث. وقد فسر على عسكر (1998، 15) الاختلاف بين التعريفات التي تناولت مفهوم الضغط؛ " لأن مفهوم الضغط تكوين فرضي؛ وذلك أنه ليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه. فغالباً ما يستدل على وجود الضغط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي تستخدمها العلوم السلوكية ".

ثانياً - فرضيات الدراسة:

نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة أفراد الدراسة الحالية.

وتحقق من ذلك تم اعتماد قانون الترابط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الصلاة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين يتمتعون بالصلاحة النفسية والذين كان عددهم (108)، وذلك كما يظهره الجدول التالي.

جدول (18)

العلاقة بين أبعاد الصلاة النفسية وأبعاد أحداث الحياة الضاغطة

درجة كلية	انفعالي	اجتماعي	دراسي	اقتصادي	أسري	الصلاحة
(**)0,247-	(**)0,228-	(**)0,216-	(**)0,191-	(*)0,176-	(**)0,203-	الالتزام
(**)0,290-	(**)0,223-	(**)0,352,-	(**)0,243-	(**)0,248-	(**)0,229-	التحدي
(**)0,280-	(*) 0,155-	(**)0,321-	(**)0,231-	(**)0,213-	(**)0,423-	الضبط
(**)0,278-	(**)0,385-	(**)0,301-	(*)0,171-	(**)0,299-	(**)0,203-	الدرجة الكلية

*) دال عند مستوى دلالة 0,01

(*) دال عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سلبية بين أبعاد الصلاة النفسية وأبعاد أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الذين يتسمون بالصلاحة النفسية(108) عند مستوى دلالة 0,005 – 0,001. وكذلك وجود علاقة سلبية بين الدرجة الكلية الصلاحة النفسية والدرجة الكلية لأحداث الحياة الضاغطة عند مستوى (0,001) وبالتالي يتم قبول الفرضية . وهذه النتيجة تشير إلى ان تعرض الطلبة إلى احداث الحياة الضاغطة وقدرتهم على التعامل معها يزداد كلما ارتفع مستوى الصلاة النفسية لدى الطلبة .

وتشير العديد من الدراسات السابقة والإطار النظري للصلاحة النفسية إلى وجود مثل هذه العلاقة. فقد أشارت كوباسا (Kobasa, 1979) إلى أن الصلاحة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع أحداث الحياة الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلاحة يتعرضون للضغط ولا يمرضون(كفا، 2012، 29)، حيث وضحت كوباسا بأن

الأحداث الضاغطة تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يمكن أن يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلاة النفسية في تعديل تلك العملية الدائرة (عودة، 2010، 76).

وأظهرت دراسة (Allerd, smith, 1989, 259-263) أن الأشخاص الأكثر صلاة أكثر مقاومة للأمراض بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية التي ينظرون من خلالها للمواقف الضاغطة فذلك يجعلهم يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي أكثر من أولئك الأكثر صلاة، وتبين أن الأشخاص ذوي الصلاة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة المباشرة لمواجهة الضغوط ويبعدون عن أسلوب التجنب.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من مخيم (1997) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإإناث في الصلاة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط، وكانت صالح الذكور في الصلاة النفسية وإدراك الضغوط. كما اتفقت نتائجها مع دراسة (حمادة وعبد اللطيف، 2002) والتي أشارت إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصلاة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة؛ ووجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الذكور، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً على المقاييسن تبعاً لمتغيرات الدراسة وهي الحالة الاجتماعية، معدل الدرجات والعمر. كذلك اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الحجار ودخان (2006) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلاحة النفسية.

وترى الأعسر (2010) أن الصلاة هو أحد البناءات الكبرى لعلم النفس الإيجابي، هذا المنحى يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة في علم النفس والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني. وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة. ويعني الصمود في علم النفس الإيجابي القدرة على استعادة الفرد لنوازنه بعد تعرضه للمحن والصعاب، بل قد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، وبالتالي فهو مفهوم دينامي ودياليكتي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة. وأية ذلك، أن الأطفال والشباب الذين يتعرضون إلى المحن والصعاب ترتبط في الغالب بنواتج سلبية، كالتسرب والتعثر الدراسي أو الجناح ومظاهر العداء الاجتماعي أو الاضطراب النفسي، ولكنهم بالرغم من ذلك حققوا النجاح والتكامل على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني. والسؤال المطروح هنا، ما الذي أدى بهؤلاء إلى النواتج الإيجابية التي عجز الآخرون عن تحقيقها. وتتمثل الإجابة على ذلك: الكفاءة النفسية الاجتماعية، وترانيم العوامل النفسية الواقعية، ومسارات التفكير، والاستراتيجيات، والتعلم الاجتماعي الانفعالي.

ويبدو من هذه النتيجة، أن الصلاة النفسية كما أشار إليها العديد من الباحثين بأنها تعد المانع والواقعي ضد الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وأن طلب الجامعة هم أكثر فئة من فئات المجتمع التي تملك الصلاة النفسية والمرنة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، لذلك مما لا شك فيه، أن تكون علاقة الصلاة بأحداث الحياة الضاغطة علاقة سلبية وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يتسمون بهذه الخاصية.

نتائج الفرضية الثانية، ونصها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الصلاة النفسية".

ولتتحقق من هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار "ت" ستودنت لعينتين مستقلتين، وذلك كما يظهره الجدول التالي.

جدول (19)

الفرق بين متوسطات درجات الصلاة النفسية وقيمة "ت" ستودنت، بين الذكور والإناث

القرار	قيمة (ت)	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الجنس	الصلاحة النفسية
دالة لصالح الإناث	2,3	663	5,7	33,7	282	ذكور	الالتزام
			7,03	34,5	383	إناث	
دالة لصالح الذكور	3,5	663	4,6	26,40	282	ذكور	التحدي
			7,5	22,7	383	إناث	
دالة لصالح الإناث	5,8	663	,57	34,7	282	ذكور	الضبط
			,88	36,4	383	إناث	
دالة لصالح الإناث	4,10	663	24,6	54,7	282	ذكور	الدرجة الكلية
			21,5	56,16	383	إناث	

(*) دال عند مستوى دلالة 0,01 (**)

(*) دال عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول السابق (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصلاة النفسية تبعاً لمتغير الجنس وبالتالي يتم قبول الفرضية ، حيث بلغت الفروق بين المتوسطين في الدرجة الكلية لمقياس الصلاة النفسية حسب قيمة "ت" (4,10) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,001) وذلك لصالح الإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق

دالة إحصائية عند مستوى (0,005) في الالتزام، والضبط (0,001) لصالح الإناث. بينما كانت الفروق دالة بين الجنسين في التحدي (3,5) عند مستوى دالة (0,001) لصالح الذكور.

وتعني هذه النتيجة أن هناك فروق دالة في الدرجة الكلية الصلاة النفسية بين الذكور والإإناث و جاءت هذه النتيجة لصالح الإناث، بعكس مما هو متوقع بأن الذكور يكونون في الغالب أكثر صلاة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويمكن أن يفسر هذا الأمر بأن الإناث نتيجة للأحداث التي تمر بها سوريا الحبيبة، يكن أكثر ضبطاً والتزاماً من الذكور لاعتبارات اجتماعية وأمنية. بينما الذكور أكثر قدرة على التحدي في مواجهة الصعوبات. وكما أن مفهوم الصلاة النفسية يتعلق بالبناء النفسي للأفراد، وبالتالي الملامنة لكلا الجنسين وكذلك بمبدأ التفرقة وعدم التفرقة من قبل الأهل في تربية أولائهم الذكور والإإناث.

وتنتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بلوكير (Plucker, 1998) التي توصلت إلى أن الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط لدى كل من الذكور والإإناث طفيفة، وكذلك مع دراسة (عبد الصمد، 2002) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على بعد التحدي كأحد أبعاد الصلاة النفسية بين كل من الذكور والإإناث، ولكن تختلف مع نتائج دراسة (كوباسا، 1979) ودراسة (مخيم، 1996) التي توصلت إلى أن الذكور أكثر صلاة نفسية من الإناث؛ ودراسة السيد (2007) والتي أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الجامعة من الذكور والإإناث في أبعاد الصلاة النفسية. كما أظهرت دراسة المفرجي والشهري (2008) عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلاة النفسية، عدم وجود فروق في متوسطات درجات الصلاة النفسية وفقاً لمتغير الجنس والعمر والسنة الدراسية والتخصص؛ وجود فروق ذات دالة إحصائية في الصلاة النفسية بين عينة الدراسة تبعاً لاختلاف مستوى دخل الأسرة. ودراسة البيبرقدار (2010) توصلت إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الطلبة في الصلاة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات. كما توصلت دراسة محمد (2013) إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية بين كل من الصلاة النفسية ومعنى الحياة والتفكير الإيجابي لصالح الذكور؛ توجد فروق ذات دالة إحصائية بين كل من الصلاة النفسية ومعنى الحياة والتفكير الإيجابي في اختلاف التخصص (علمي، أدبي) لصالح الأقسام العلمية، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين كل من الصلاة النفسية ومعنى الحياة باختلاف مستويات التفكير الإيجابي. أما دراسة جيرسون (Gerson, 1998) التي توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلاة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلاة منخفضة، وأن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريح الانفعالي، الاستسلام؛ كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلاة والضغط، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلاة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلاة. كما أشارت نتائج دراسة مرجان البهبهاني (Marjan, 2014) وجود علاقة كبيرة إيجابية بين الرضا عن الحياة، ومكونات الصلاة النفسية (أي التزام، والسيطرة، والتحدي)، والمسؤولية بين الطلاب وجراة مؤشرات النفسية ومكوناته، والمسؤولية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الطلاب الذكور والإإناث من حيث الرضا عن الحياة، والصلاحة النفسية، والمسؤولية.

ويمكن تفسير هذا الاختلاف بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الفروق بين الذكور والإإناث يعود إلى اختلاف المجتمعات والظروف بين تلك المجتمعات، فالظروف الحالية التي تمر بها بلادنا فرضت على الطلبة واقعاً معيناً أصبحوا مجبرين على التأقلم معه، وإنما وقعوا فريسة للاضطرابات النفسية والأمراض الصحية الجسدية، إضافة إلى ذلك اختلاف عينة تلك الدراسات عن الدراسة الحالية، والأساليب المستخدمة فيها وكذلك أدوات القياس. وهنا لا يمكن تعميم هذه النتائج التي توصلت إليها إلا في حدود دراستها الحالية..

نتائج الفرضية الثالثة، ونصها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة تبعاً لمتغير الجنس".

لتتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب الفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الفرعية، وذلك باستخدام اختبار "ت" ستودنت، لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح هذه الفروق.

جدول (20)

الفرق بين متوسط درجات الذكور والإإناث وقيمة "ت" ستودنت على مقياس أحداث الحياة الضاغطة

النوع	قيمة (ت)		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	n	الجنس	أحداث الحياة
DAL لصالح الإناث	(*)2,14	663	13,4	17,2	282	ذكور	الأسرية
			15,4	23,2	383	إناث	
DAL لصالح الإناث	(*)2,35	663	2,4	13,4	282	ذكور	الاجتماعية
			13,1	17,5	383	إناث	
DAL لصالح الإناث	(**)5,9	663	18,3	45,6	282	ذكور	الدراسية
			19,5	56,6	383	إناث	
غير DAL	1,55	663	16,5	65,7	282	ذكور	الاقتصادية
			17,6	62,7	383	إناث	
DAL لصالح الذكور	(*)2,44	663	11,1	37,4	282	ذكور	الانفعالية
			12,2	35,6	383	إناث	
DAL لصالح الإناث	(**)3,85	663	25,05	136,4	282	ذكور	الدرجة الكلية
			26,6	149,8	383	إناث	

يتضح من الجدول السابق (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومنتوسط درجات الإناث من أفراد عينة الدراسة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وقد جاءت هذه الفروق من حيث الدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث وبالتالي تقبل الفرضية . حيث بلغت قيمة "ت"

ستودنت (3,85) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,001)، بينما كانت قيمة الضغوط الانفعالية دالة لصالح الذكور ، إذ بلغت قيمة "ت" ستودنت (2,44) وهي قيمة دالة عند مستوى (0,005). أما بقية أبعاد المقياس: الاجتماعية، والدراسية، الأسرية، دالة لصالح الإناث. أما بعد الاقتصادي فكان غير دال بين الذكور والإإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من علي (2000) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على أبعاد استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وهما: التعامل الإيجابي بمجملة الطلاب المقيمين معهم والتعامل السلبي بمجملة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية. كما اتفت مع دراسة الرفاعي (2003) بوجود فروق لصالح الذكور في أساليب المواجهة الأكثر فاعلية بين الذكور والإإناث، وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فاعلية. كذلك اتفت مع دراسة الحجار ودخان (2006) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، عدا ضغوط بيئية الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات. كذلك اتفت مع دراسة دياب (2006) ودراسة عبد الكريم (2010) والتي أشارت إلى أن أكثر مصادر الضغط لدى المراهقين في المجال الدراسي، كما توصلت على أن ارتباط مشكلات الصحة النفسية بالعرض للمواقف الضاغطة، وأن المساعدة الاجتماعية ذات أثر في تخفيف الشعور بالضغط لدى المراهقين الذين تعرضوا لأحداث ومواقف غير مرغوبية. وجدت دراسة (جيرسون 1998) أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة. كما تتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة (ميسوجكسي وآخرون 2000) Maciejewski, 2000) أظهرت أن أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد الذين أصابوا بكآبة سابقاً كان لها تأثير سلبي واضح ومهم في فاعلية الذات؛ أما الأفراد الذين لم يصابوا بكآبة فإن أحداث الحياة لم يكن لها تأثير في فاعلية ذاتهم؛ إن فاعلية الذات توسطت 40% من تأثير أحداث الحياة في أغراض الكآبة لدى الأفراد المصابين سابقاً.

ويمكن أن تفسير ذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة إلى طبيعة الظروف والأحداث التي تتعرض لها البلاد، والتي فرضت واقعاً جديداً على الطلبة، ودفعتهم للعرض للعديد من أحداث الحياة الضاغطة، في مختلف مجالاتها، هذا ما فسر عدم وجود فروق بين الذكور والإإناث، فالضغط أصبحت سمة العصر والوسط الذي يعيشون فيه، وي تعرضون لها من خلال تفاعلاتهم اليومية مع البيئة المحيطة الاجتماعية التي يعيشون فيها.

الفرضية الرابعة ونصها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقاييس الصلاة النفسية تعزى لمتغير التخصص".

ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقاييس الصلاة النفسية تعزى لمتغير التخصص، تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (21)

الفرق بين متوسط درجات طلبة الكليات التطبيقية والنظرية على مقاييس الصلاة النفسية

القرار	قيمة(ت)	D. ح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	n	التخصص	الصلاحة النفسية
دال لصالح الكليات التطبيقية	(**)5,6	663	6,1	37,3	340	كليات نظرية	الالتزام
			8,33	38,3	325	كليات تطبيقية	
دال لصالح الكليات التطبيقية	(**)4,2	663	5,4	24,34	340	كليات نظرية	التحدي
			2,6	28,2	325	كليات تطبيقية	
دال لصالح الكليات النظرية	(**)4,4	663	3,8	2,62	340	كليات نظرية	الضبط
			3,6	37,3	325	كليات تطبيقية	
دال لصالح الكليات التطبيقية	(*)2,2	663	3,21	58,5	340	كليات نظرية	الدرجة الكلية
			2,24	59,13	325	كليات تطبيقية	

يلاحظ من الجدول (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقاييس الصلاة النفسية تعزى لمتغير التخصص وبالتالي تقبل الفرضية ، وقد جاءت هذه الفروق لصالح الكليات التطبيقية، حيث بلغت قيمة "ت" ستودنت(2,2) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة(0,00). كما أشارت نتائج الجدول كذلك إلى وجود فروق بين طلبة الكليات النظرية والتطبيقية في أبعاد الالتزام والتحدي لصالح طلبة الكليات التطبيقية، بينما كان الفرق دالاً في بعد الضبط أو التحكم لصالح طلبة الكليات النظرية.

ويتبين من الجدول السابق أن الفروق في جميع أبعاد الصلاة النفسية كانت دالة لصالح الكليات التطبيقية. بمعنى آخر، أن طلبة الكليات التطبيقية أكثر صلابة من طلبة الكليات النظرية. وتعزو الباحثة ذلك إلى أن أصحاب الكليات التطبيقية بحكم طبيعة القسم الذي ينتمون إليه فهم من بداية حياتهم الدراسية، يدخلون تلك الكلية ويتعلمون أن أساس التعامل والنجاح فيها هو الالتزام، سواء أكان الالتزام بساعات الدوام أو الالتزام بالحضور في الوقت المحدد وحضور جميع الجلسات، والالتزام بتسليم وتنفيذ الواجبات بصورة أكثر من الكليات النظرية.

ولم تظهر هنالك فروق ذات دلالة على بعدي التحدى والضبط، يمكن أن ترجع الباحثة ذلك إلى واقع أولئك الطلبة الذي فرض عليهم ودفعهم ليكونوا أكثر تحدياً له وأكثر قدرة على ضبط مشاعرهم وأفكارهم، وذلك لا يختلف سواء أكان في كلية نظرية أم تطبيقية؛ وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للصلابة النفسية وكانت الفروق فيه لصالح الكليات التطبيقية إلى أن أولئك الطلاب من الممكن أن يكونوا أكثر قدرة على مجابهة الضغوط بحكم ما انشئوا عليه مقارنة بغيرهم، على أساس أن لديهم التزام عال ويستمتعون بعملهم وأسرتهم وأصدقائهم، ويمتلكون إحساس بالسيطرة على الأمور ومجابهة التحديات أكثر من أصحاب الكليات النظرية.

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة لتفسير هذه الفروق لم يوجد دراسة واحدة تناولت الفروق بين الكليات العلمية والنظرية، وهذا يتطلب من الباحثين المزيد من البحث حول الفروق بين طلبة الكليات النظرية والتطبيقية في الصلابة النفسية، وذلك للتعرف على دلالة هذه الفروق وأسباب هذه الفروق، هل تعود إلى التخصص أو تعود إلى المنهج والتحدي في التفوق الدراسي أم تعود إلى عوامل أخرى. **الفرضية الخامسة ونصها:** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقاييس الصلابة النفسية، تعزى لمتغير السنة الدراسية".

ولتتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار (T-Test) للعينات المستقلة

لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (22)

الفروق بين متوسط درجات طلبة السنة الرابعة والأولى على مقاييس الصلابة النفسية

الصلة النفسية	السنة الدراسية	ن	م	ع	دح	قيمة(t)	اتجاه الفروق
الالتزام	أولى	344	32,3	6,1	663	1,3	غير دال
	رابعة	321	35,5	8,33			
التحدي	أولى	344	22,14	5,4	663	(*)6,8	DAL لصالح الرابعة
	رابعة	321	38,2	2,6			
الضبط	أولى	344	26,2	3,8	663	(*)3,9	DAL لصالح الرابعة
	رابعة	321	27,1	3,6			
الدرجة الكلية	أولى	344	56,5	3,21	663	(*)3,6	DAL لصالح الرابعة
	رابعة	321	58,13	2,24			

يلاحظ من الجدول (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة السنة الرابعة وطلبة السنة الأولى على أبعاد مقاييس الصلاة النفسية وبالتالي تقبل الفرضية ، وكانت هذه الفروق دالة عند مستوى(0,001) لصالح طلبة السنة الرابعة من حيث الدرجة الكلية، أما من حيث الالتزام فلم تظهر النتائج وجود فروق بين طلبة السنة الرابعة والأولى. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في بعدي الضبط والتحدي، وجاءت هذه النتائج دالة لصالح طلبة السنة الرابعة. حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة(0,000) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي(0,05).

ويمكن تفسير ذلك بأن طلاب السنة الرابعة قد أمضوا سنوات عدة في الجامعة، وبالتالي ازدادت خبرتهم في بعض جوانب الحياة الجامعية، وأصبح لديهم بعض المعلومات تمكنهم من التعامل مع المشكلات الأكademية والاجتماعية ومواجهتها بفاعلية، فكلما ازداد عمر الفرد تغيرت معتقداته المعرفية وإدراكاته، ويصبح أكثر إيجابية في مواجهة الضغوط نظراً لعرضه لل الكثير من المواقف، أيضاً ارتفاع مستوى الصلاة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة تسهم في تحويل أفكارهم السلبية الإنهزامية إلى أفكار تحدي ومواجهة إيجابية، وذلك كما أشارت كوياسي(1983) إلى أن الصلاة النفسية عندما تقترب بسن الشباب فإنها تجعل الفرد أكثر إيجابية في مواجهة الضغوط ومقاومتها.

نتائج الفرضية السادسة، ونصها:“توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة مرتفعي الصلاة النفسية ومنخفضي الصلاة النفسية على أبعاد مقاييس أحداث الحياة الضاغطة”.

وتحقيق من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبار(T-Test) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (23)

الفرق بينمتوسط درجات الطلبة مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية على مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

اتجاه الفروق	د.ح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	مستوى الصلابة النفسية	أحداث الحياة الضاغطة
دال لصالح المرتفعين (*)2,9	351	14,5	27,7	108	مرتفع	الأسرية
		9,5	14,5	245	منخفض	
دال لصالح المرتفعين (**7,7	351	7,6	19,8	108	مرتفع	الاجتماعية
		2,9	9,9	245	منخفض	
غير دال 1,7	351	19,8	48,7	108	مرتفع	الدراسية
		9,9	16,5	245	منخفض	
دال لصالح المرتفعين (**7,5	351	34,9	55,7	108	مرتفع	الاقتصادية
		24,9	23,9	245	منخفض	
دال لصالح المرتفعين (**5,6	351	19,9	39,8	108	مرتفع	الانفعالية
		11,6	22,9	245	منخفض	
دال لصالح المرتفعين (**6,8	351	34,6	145,8	108	مرتفع	الدرجة الكلية
		12,5	45,6	245	منخفض	

يلاحظ من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضى ومرتفعى الصلابة النفسية على أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة وبالتالي تقبل الفرضية؛ حيث بلغت "ت" ستودنت بالنسبة للدرجة الكلية (6,8) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,00). كما كانت الأبعاد والدراسية غير دالة، أما الضغوط الأسرية والانفعالية والاقتصادية فكانت دالة لصالح مرتفعى الصلابة النفسية.

ويمكن أن يفسر ذلك وفقاً لنتائج توصلت إليها كوباسا من خلال دراساتها التي أجرتها في الأعوام 1979-1982-1983-1985 إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص هي: القدرة على الصمود والمقاومة في المواقف المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط، فهم ينظرون إلى هذه الضغوط بشكل واقعي وتفاؤلي مما يساعدهم على تجاوزها، وتقابلاها بكل تفاؤل ورضا، دون أن تؤثر بشكل سلبي على حياتهم. وأن عدم وجود دلالة على الأبعاد

الاجتماعية والدراسية، بأن الظروف التي يمر بها الطالبة في الأوقات الحالية دفعتهم للتعايش معها وتقبلها سواء أكان ذلك في إطار حياتهم الدراسية أو الاجتماعية، أما بالنسبة للضغط الأسري فكانت الفروق فيها لصالح مرتفعي الصلاة النفسية فالضغط التي يمر بها الطالبة على مستوى الأسرة تتطلب من كل منهم مستوى صلاة نفسية مرتفع لكي يستطيع التعامل معها، كذلك الأمر بالنسبة للضغط الاقتصادية في ظل الظروف الاقتصادية السيئة التي تمر بها البلاد، وبالنسبة للضغط الانفعالي كذلك هي تتطلب شخصية مرنّة متزنة تتسم بالتحدي والرغبة في إحداث تغيير في مواجهة الأنشطة اليومية وبالنزعـةـالـقاـولـيـةـ التي تمكـنـهـمـ منـ التـغلـبـ عـلـىـ الضـغـطـ الـتـيـ يـمـرـونـ بـهـاـ.ـ والأـشـاـخـ ذـوـيـ الصـلـابـةـ النـفـسـيـةـ المـرـفـعـةـ يـكـوـنـونـ أـكـثـرـ قـدـرـةـ عـلـىـ الـاسـقـادـةـ منـ أـسـالـيـبـ مـواـجـهـتـهـمـ لـلـضـغـطـ حـيـثـ تـفـيدـهـمـ فـيـ تـخـيـضـ تـهـيـدـ الأـحـدـاثـ الضـاغـطـةـ حـيـثـ يـرـونـهـاـ مـنـ مـنـظـورـ أـوـسـعـ وـيـحلـلـونـهـاـ إـلـىـ مـرـكـبـاتـهـاـ.ـ الـمـوـاـقـفـ الـتـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـولـدـ ضـغـطاـ(ـالـسـيـدـ،ـ2012ـ،ـ14ـ).

وأظهرت دراسة (Allerd, smith, 1989, 259-263) أن الأشخاص الأكثر صلاة أكثر مقاومة للأمراض بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية التي ينظرون من خلالها للمواقف الضاغطة فذلك يجعلهم يتمتعون بمفهوم ذات إيجابي أكثر من أولئك الأكثر صلاة، وتبين أن الأشخاص ذوي الصلاة النفسية أميل لاستخدام طرق المواجهة الفاعلة النشطة المباشرة لمواجهة الضغوط ويبعدون عن أسلوب التجنب.

فتبـعاـ لـكـوـيـاسـاـ،ـ فـالـصـلـابـةـ تـؤـديـ إـلـىـ تـغـيـرـ الإـدـرـاكـ المـعـرـفـيـ لـلـأـحـدـاثـ الـيـوـمـيـةـ،ـ فـالـأـشـاـخـ ذـوـيـ الصـلـابـةـ يـرـونـ أـحـدـاثـ الـيـوـمـيـةـ الشـافـقـةـ بـصـورـةـ وـاقـعـيـةـ وـنـقـاوـلـيـةـ،ـ وـتـخـفـ الصـلـابـةـ مـنـ الشـعـورـ بـالـإـجـهـادـ النـاتـجـ عـنـ الإـدـرـاكـ السـلـبـيـ لـلـأـحـدـاثـ وـتـحـولـ دونـ وـصـولـ الفـردـ لـحـالـةـ مـنـ الإـجـهـادـ المـزـمـنـ & (Kobasa Maddi, 1982, 169-172).ـ وـتـؤـكـدـ كـوـيـاسـاـ أـنـ الصـلـابـةـ النـفـسـيـةـ مـفـيدـةـ لـمـقـاـوـمـةـ الضـغـطـ وـالـإـنـهـاـكـ النفـسيـ،ـ حـيـثـ إـنـهـاـ تـعـدـ مـنـ إـدـرـاكـ الـفـردـ لـلـأـحـدـاثـ وـتـجـعـلـهـاـ أـقـلـ تـأـثـرـاـ،ـ فـتـكـسـبـ الـفـردـ قـدـرـاـ مـنـ الـمـرـوـنـةـ،ـ وـلـهـذـاـ فـإـنـ الصـلـابـةـ النـفـسـيـةـ تـرـيـدـ مـنـ قـدـرـاتـ الـفـردـ لـمـوـاجـهـةـ الضـغـطـ الـمـخـلـفـةـ،ـ وـكـذـلـكـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ الـإـنـهـاـكـ النـفـسـيـ(ـعـبـاسـ،ـ2010ـ،ـ175ـ).

الفرضية السابعة ونصها: "يوجد تأثير دال للصلابة النفسية يمكن التنبؤ بها من خلال التفاعل مع المتغيرات التالية: الجنس، التخصص (نظري، علمي)، السنة الدراسية (أولى، رابعة)."

وتحقق ذلك من ذلك تم استخدام تحليل التباين للكشف عن أثر التفاعل بين الصلابة النفسية وكل من الجنس والتخصص والسنة الدراسية كما هو مبين في الجداول التالية:

جدول (24)

التفاعل بين الصلابة النفسية وكل من الجنس والتخصص الدراسي

مقياس الصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة	القرار
الالتزام	بين المجموعات	196.89	2	98.44	4.56	0.01	0.05	دال
	داخل المجموعات	6971.19	106	21.58				
	الكلي	7168.09	108					
التحدي	بين المجموعات	1086.19	2	543.09	29.91	0.00	0.05	دال
	داخل المجموعات	5864.18	106	18.15				
	الكلي	6950.38	108					
الضبط أو التحكم	بين المجموعات	689.63	2	344.81	17.90	0.00	0.05	دال
	داخل المجموعات	6218.91	106	19.25				
	الكلي	6908.55	108					
الدرجة الكلية	بين المجموعات	11922.93	2	5961.46	35.	0.00	0.05	دال
	داخل المجموعات	53661.58	106	166.13				
	الكلي	65584.51	108					

يتضح من الجدول (26) وجود تفاعل إيجابي لكل من الجنس، ذكور وإناث، والتخصص الدراسي (تطبيقي، نظري) في الصلاة النفسية، حيث يتبين أن الكليات التطبيقية تعد مؤشراً إيجابياً في التنبؤ بالصلاحة النفسية مقارنة بالشخصيات النظرية، وأن الإناث تعد مؤشراً في بعض أبعاد الصلاحة مقارنة بالذكور.

التفاعل بين الصلابة النفسية وكل من الجنس والسنّة الدراسية:

جدول (25)

التفاعل بين الصلابة النفسية والسنّة الدراسية

مقياس الصلابة النفسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف)	القيمة الاحتمالية	القرار
اللالتزام	بين المجموعات	437.08	2	218.54	11.05	0.00	Dal
	داخل المجموعات	2213.48	106	19.76			
	الكلي	2650.57	108				
التحدي	بين المجموعات	670.63	2	335.31	16.91	0.00	Dal
	داخل المجموعات	2220.02	106	19.82			
	الكلي	2890.66	108				
الضبط	بين المجموعات	391.75	2	195.87	9.15	0.00	Dal
	داخل المجموعات	2396.19	106	21.39			
	الكلي	2787.94	108				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	7907.74	2	3953.87	17.44	0.00	Dal
	داخل المجموعات	25386.21	112	226.66			
	الكلي	33293.96	114				

يتبيّن من الجدول (27) أن هناك مؤشراً دالاً للسنة الدراسية في تحديد الصلاة النفسيّة، فقد أظهرت النتائج أن السنة طلبة السنة الرابعة أكثر صلاة من طلبة السنة الأولى وبالتالي تقبل الفرضية . وذلك على اعتبار أن طلبة السنة الرابعة أكثر خبرة و دراية في كيفية التعامل مع الأحداث الضاغطة مقارنة مع طلبة السنة الأولى . ومن هنا يمكن القول: **نتميّز الشخصية الإنسانية بنوعين من الصفات أولها هي الصفات الثابتة نسبياً كالصفات الجسمية والذكائية والثانية هي المرونة نسبياً قد تغيرها العوامل الخارجية تعبيراً كبيراً، وإن الإنسان في حياته كثيراً ما يتعرض لمواقف وأحداث وأزمات يتعرض للنقد أو الخسارة المادية وضغوط مختلفة، وإن قدرة الإنسان على تحمل ما يتعرض له يتوقف على قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بالمرونة النفسيّة التي يتمتع بها وإن وجود هذه المرونة النفسيّة دليل على صحة الفرد النفسيّة و التي تساعد الفرد على مواجهة مشكلات الحياة بطريقه إيجابيّة.** فقد بين كل من دبلار (Doblar, 1990) وكوزي (Coze, 1991) وكريسيوفر، 1996 أن أصحاب الصلاة النفسيّة المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمركز كبير حول الذات، ويتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الواقعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاولية، وأكثر توجهاً للحياة، ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسيّة والجسمية وتلاشي الاجتهداد (أبو الندي، 2007، 32).

يبدو من هذا العرض للنتائج التي تم التوصل إليها حول علاقة الصلاة النفسيّة بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الكليات التطبيقية والنظرية في جامعة دمشق أن الصلاة تمثل نسبة بحدود (16%) من أفراد عينة الدراسة (665) طالباً وطالبة، وهي نسبة مقبولة في ظل الظروف التي يعيشها الشباب الجامعي. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الصلاة النفسيّة وأحداث الحياة الضاغطة، فكلما زادت الصلاة النفسيّة، كلما انخفضت الانهزالية لدى الطالبة، وجعلت منهم مصدر قوة وتحد وضبط لكل المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، وأن الفروق بين الذكور والإناث في الصلاة النفسيّة كانت متباعدة بين الذكور والإناث، فالإناث أكثر صلاة في بعد الضبط والالتزام بينما الذكور أكثر صلاة في بعد التحدّي. كما أن طلبة الكليات التطبيقية أكثر صلاة في بعض أبعاد مقياس الصلاة النفسيّة الأكاديمية، بينما طلبة الكليات النظرية أكثر صلاة في بعض أبعاد الصلاة، وأن طلاب السنة الرابعة أكثر صلاة من طلبة السنة الأولى. كما أظهرت النتائج بأن مرتفعى الصلاة يتميّزون عن منخفضي الصلاة في قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع منخفضي الصلاة النفسيّة. كذلك بينت النتائج أن الجنس والتخصص والسنة الدراسية تعد مؤشرات مهمة يمكن التنبؤ بها في التعرّف على الصلاة النفسيّة لدى الطلبة الجامعيّين. لذلك ترى الباحثة في نهاية البحث أن الصلاة النفسيّة مفهوم متعدد الأبعاد، وأن ما تم استخدامه وما حصلت عليه الباحثة من نتائج لا يمكن تعميم ذلك، لأن هناك أبعاد كثيرة للصلاحة

الصلابة المعرفية، والصلابة الوجدانية، والصلابة الأخلاقية، وكل هذا يجب أن يخضع للقياس إذا أردنا أن نحصل على نتائج تساعدنا على التعرف على سمات الطلبة الجامعيين وما يمتازون به من صلابة نفسية، وكل ذلك يساعدنا كذلك في التعرف على الطلبة الأقل صلابة من أجل وضع برامج إرشادية لتحسين مستوى صلابتهم عندما يواجهون أحاديث ضاغطة.

ثالثاً - مقتراحات الدراسة

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من المقترنات:
- السعي إلى التعرف على المشكلات التي تشكل ضغوطاً حياتية بالنسبة للطلبة، ومساعدتهم على حلها وتجاوزها وذلك من خلال تحديد متطلباتهم واحتياجاتهم.
 - مساعدة الطلبة على تغيير أسلوب حياتهم وذلك من خلال التركيز على نقاط القوة الإيجابية لديهم بدلاً من التمركز الانفعالي حول الموقف الضاغط الذي يواجهونه في حياتهم الأكاديمية.
 - مساعدة الطلاب والطالبات على أهمية تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لأجل التوافق مع متطلبات الحياة.
 - تنمية الجوانب الإيجابية لدى طلبة الكليات النظرية، وذلك من خلال عمل لقاءات دورية لتحديد مصادر الضغوط والعمل على الحد منها.
 - عمل البرامج الإرشادية التي ترفع من مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة في مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة.
 - كما يقترح القيام بدراسات متعمقة مقارنة بين طلبة الجامعات السورية للتعرف على مستويات الصلابة النفسية لديهم.
 - القيام بدراسات تتناول متغيرات كالطبقة الاجتماعية، أبناء الريف/المدينة، وغير ذلك من المتغيرات الديموغرافية.
 - وضع تصور لبناء برامج إرشادية للحد من مشكلات الطلبة الجامعيين، ويتم ذلك بإشراف مركز الإرشاد النفسي في الجامعة.

ملخص الدراسة باللغة العربية

يتميز هذا العصر بالسرعة المتلاحقة التي تجعل الفرد عرضة لموافق وأحداث غير مألفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة، مثل الحروب والكوارث الطبيعية وغير ذلك من أحداث وموافق يخبروها في سياق حياتهم والتي تؤدي إلى استجابات مختلفة. وتزداد الضغوط كماً وكيفاً مع تعدد الحياة وتتسارع إيقاع العصر وتحدياته، وتصل إلى حد استهداف الإنسان، إلا أن ذلك لا يحدث عند كل الأفراد، فهناك أفراد يحتفظون بمستوى عالٍ من الصحة النفسية والبدنية، ولا يصيّبهم المرض على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، وهذه الأحداث تفوق قدرة الآخرين على المواجهة، وتتضمن تهديداً واضحاً لسلامتهم، وسلامة أشخاص آخرين مهمين في حياتهم، ويغدو الفرد معها عاجزاً ويعاني خوفاً شديداً ورعباً بالغاً.

وتهدف الدراسة الحالية في التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب بعض الكليات في جامعة دمشق التطبيقية والنظرية. وكذلك التعرف على الفروق في الصلابة النفسية حسب الجنس والتخصص الدراسي والسنة الدراسية. وكذلك التعرف على مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في أحداث الحياة الضاغطة. إضافة إلى بيان أثر التفاعل بين متغيرات الجنس والسنة الدراسية والتخصص في الصلابة النفسية.

العينة:

بلغ حجم العينة المعتمدة في الدراسة الحالية والتي جرى اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية (665) طالباً وطالبة، بينهم (325) من الكليات التطبيقية، و(340) من الكليات النظرية، وهي تمثل نسبة (63%) من المجتمع الأصلي، من طلبة السنة الأولى والرابعة من طلبة جامعة دمشق.

الأدوات:

استخدمت الباحثة مقاسين للتحقق من فرضيات الدراسة:

أ . مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية، إعداد العاسمي (2013) ويتألف من (34) عبة تقريرية وتقيس ثلاثة أبعاد تمثل بالالتزام والتحدي والضبط. حيث تعطى دائماً (خمس درجات)، غالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاثة درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وجميع عبارات المقياس إيجابية تقيس الصلابة النفسية، وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (170) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (34) درجة.

ب . مقياس أحداث الحياة الضاغطة، من إعداد الباحثة: يتكون المقياس في صيغته النهائية من (38) بند، موزعة على ثلاثة أبعاد، وبدائل إجابة خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث

تعطى دائماً (خمس درجات)، وأغالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاثة درجات)، ونادراً (درجتان)، وأبداً (درجة واحدة)، وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (190) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (38) درجة. كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، إضافة إلى الأساليب الإحصائية للتحقق من فرضيات دراستها.

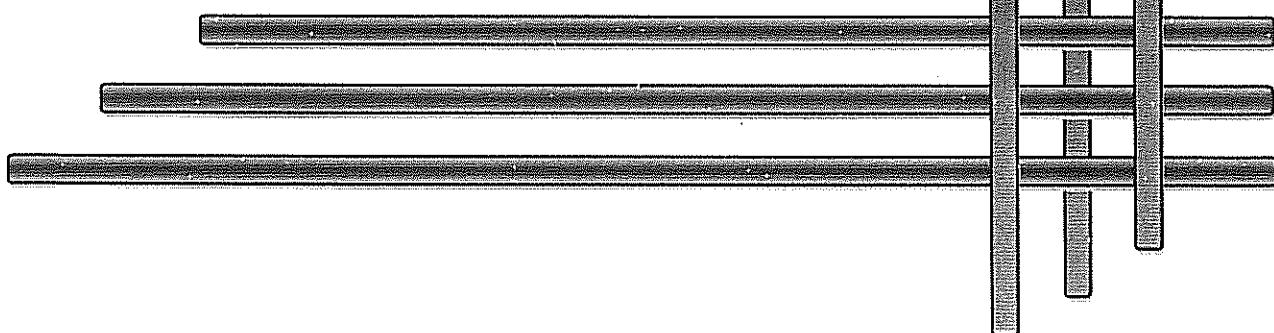
نتائج الدراسة:

يبدو من هذا العرض للنتائج التي توصلت إليها الباحثة حول علاقة الصلابة النفسية بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الكليات التطبيقية والنظرية في جامعة دمشق أن الصلابة تمثل نسبة بحدود (16%) من أفراد عينة الدراسة (665) طالباً وطالبة، وهي نسبة مقبولة في ظل الظروف التي يعيشها الشباب الجامعي. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، فكلما زادت الصلابة النفسية، كلما انخفضت الانهزالية لدى الطلبة، وجعلت منهم مصدر قوة وتحد وضبط لكل المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها، وأن الفروق بين الذكور والإإناث في الصلابة النفسية كانت متباعدة بين الذكور والإإناث، فالإناث أكثر صلابة في بعد الضبط والالتزام بينما الذكور أكثر صلابة في بعد التحدى. كما أن طلبة الكليات التطبيقية أكثر صلابة في بعض أبعاد مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية (الالتزام والتحدي) ، بينما طلبة الكليات النظرية أكثر صلابة في (الضبط) ، وأن طلاب السنة الرابعة أكثر صلابة من طلبة السنة الأولى. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين درجات منخفضي ومرتفعي الصلابة النفسية على أبعاد مقياس الأحداث الضاغطة حيث كانت الأحداث الضاغطة الاسرية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية دالة لصالح مرتفعي الصلابة النفسية . كذلك بينت النتائج أن الجنس والتخصص والسنة الدراسية تعد مؤشرات مهمة يمكن التنبؤ بها في التعرف على الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. كما قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات المرتبطة بنتائج الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية

ثانياً - المراجع الأجنبية



أولاً - المراجع العربية:

- أبو المعاطي، ماهر .(1999). الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب. القاهرة: السوق الريادي، جامعه حلوان.
- أبو الندي، عبد الرحمن(2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
- أبو مصطفى، نظمي و السميري، نجاح(2007). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدوانى، مجلة الجامعة الإسلامية، 6(1).
- الأحمر، أحمد سالم (1981). تحليل اجتماعي لمشكلات الشباب في مجتمع متغير، الفكر العربي، كانون الثاني /يناير، شباط / فبراير، عدد 9، ص 165.
- إدريس، أحمد .(1995). مشكلات الشباب بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمستقبل)، اتحاد شبيبة الثورة، ندوة الشباب، ص:39-55.
- الهام حلمي عبد المجيد.(2003). الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية الشباب والمجال المدرسي.القاهرة: مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي، جامعه حلوان
- البيرقدار ، تهيد عادل.(2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1): ص 28-56.
- تقاحة، جمال؛ حبيب عبد المنعم(2002). الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، مجلة الإرشاد النفسي، 15(1): 259-307.
- الجمال، مروة.(2004). تباين إدراك الفرد للأحداث اليومية(السارة-الضاغطة)، رسالة ماجستير، جامعة طنطا.
- جمعة، سيد يوسف .(1991). مشكلات الطلبة والطالبات بجامعة القاهرة. في: عبد الحليم محمود السيد (محرر)، بحث المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب جامعة القاهرة، (ص ص 43-100). القاهرة: مركز البحوث النفسية بجامعة القاهرة، (أ).
- الجندي، عبد الرحمن.(2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدى والصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة أم القرى للعلوم الاجتماعية، مجلد 4(1): 193-238.
- جندي، أمنية حمزه محمود .(1978). خطط رعاية الشباب. القاهرة: رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية جامعه حلوان.

- جودة، يسري. (2002). تأثير نوعية الإعاقة والسواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهاً الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية.
- الحجار، نبيل و دخان، بشير. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 14.
- حجازي، جولتان؛ أبو غالى، عطاف.(2010). مشكلات المستين وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة النجاح للأبحاث، 24(1): 110-156.
- حجازي، عزت .(1976). مشكلات الشباب، مجلة المعرفة، العدد، 6، الكويت، المجلس الأعلى للثقافة والفنون.
- حسين، تحسين علي .(1979). مشكلات الطلاب الجامعيين في العراق. رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- الحلو، ابتسام.(2004). الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.
- حمادة، لولوة و عبد اللطيف، حسن.(2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، 12(2): ص 229-272.
- دباب، مروان.(2006). دور المساعدة الاجتماعية متغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة.
- راضي، زينب.(2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- الرفاعي، عزة.(2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك إحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.
- زايد، فهد خليل.(2007). أساسيات منهجية البحث في العلوم الإنسانية. عمان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
- زينة، مجدي.(2000). علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المتضررين في حرب الخليج الثانية، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس.
- سلامة، ممنوعة.(1996). مقدمة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- السيد، الحسين بن حسن .(2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيل بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.

- السيد، عبد الحليم محمود. (1991). بحث المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب جامعة القاهرة. (ص: 171 - 232). القاهرة: مركز البحوث النفسية بجامعة القاهرة، 1991.
- السنهوري، أحمد محمد. (1991). الخدمة الاجتماعية مع الشباب. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الشرييني، حاتم. (2005). الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 59(2): 348-382.
- شقير، زينب. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشيخ، منال. (2006). اضطرابات الضغوط التالية للصدمة الناتجة عن حوادث الطرق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.
- الصبوة، محمد نجيب. (1991). مشكلات طلاب الكليات العملية والكليات النظرية بجامعة القاهرة.
- كفا، رزان. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- محمود، عبدالله. (2010). السلوك التوكيدى كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية لك من الاكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- مخيمر، عماد. (1996). إدراك القبول ١ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 6(2): ص275-299.
- مخيمر، عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات نفسية، 17(7): 103-138.
- المفرجي، سالم والشهري، عبد الله. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، مجلة علم النفس المعاصر، 19(1): 149-206.
- المرسي، محمد المرشدي. (1993). دراسة مسحية مقارنة لأهم مشكلات طلاب وطالبات الكليات المتوسطة في سلطنة عمان مجلة الإرشاد النفسي، العد الأول. ص: 109-142.
- العجمي، رياض. (2001). مشكلات الشباب والصحة الإيجابية. مشروع التربية السكانية في سوريا بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان. اتحاد شبيبة الثورة.
- العجمي، رياض وأخرون. (2005). مشكلات الشباب النفسية والاجتماعية، دراسة مقارنة بين شباب سوريا وعمان. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية.

- العاسمي، رياض.(2002). المشكلات النفسية والاجتماعية للشباب، بحث في اتحاد شبيبة الثورة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية. دمشق.
- العاسمي، رياض.(2014). علم النفس الإيجابي الإكلينيكي. عمان: دار الإعصار العلمي.
- عباس، محدث.(2010). الصلاة النفسية كمنبئ في خفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمى المرحلة الثانوية، مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- عبد الكريم، محمد.(2010). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاغتراب النفسي، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبد الطيف، رشاد أحمد. (2000). إدارة وتنمية المؤسسات الاجتماعية. الاسكندرية، المكتب الجامعي الأزراطيه.
- عبد المعطي، حسن.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبدالصمد، فضل.(2002). الصلاة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني وعنه بالحياة فأدى طلاق بالدبلوم، مجلة البحث في التربية وعلم النفس 18(2): 229-273.
- العبدلي، خالد محمد.(2012). الصلاة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى
- عبيد، ماجد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر .
- علي، إيناس.(2006). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلاة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.
- عودة، محمد.(2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلاحة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- غرير، أحمد وأبوأسعد، أحمد.(2009). التعامل مع الضغوط النفسية، عمان: دار الشروق.
- غنري، عبد العزيز.(1999). الصلاة النفسية لدى المعاقين جسدياً في ضوء نظرية مادي، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- فهمي، نورهان منير حسن .(1999). القيم الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية. الاسكندرية: بنها، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.

- مخيم، عماد. (2011). مقياس الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مكي، لطيف وحسن، براء. (2005). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، (7)31: ص 353-403.
- منصور، عبد المجيد وسید احمد، زکریا الشربینی. (2005). الشباب بين صراع الأجيال المعاصر والهدي الإسلامي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ناصر، لمیس. (1995). الضغط النفسي لدى الكبار العاملين والمتقاعدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية.
- یاغی، شاهر. (2006). الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع عزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- یوسف، جمعة. (2007). إدارة الضغوط، جامعة القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Allred, K. D. & smith, T.W, L. (1989): The hardy personality cognitive and physiological responses to evaluative treat. Journal of personality and social psychology, vol 50(1).p257-266.
- Asgari, P.; Heydariyan, A., Naderi, F.; Mrshyan, F; Naghipour, S.& Enlightenment, OR. (2009). Directory of psychological tests. Iran: Islamic Azad University Press, first edition.
- Ayoubi, S., Teimory, S., & Nayyeri, M. (2010).hardiness,quality of life and well-being. Developmental Psychology Journal: Iranian Psychologists, vol.6, Issue 24, 353–360.
- Beasley, M., Thompson, T., and Davidson, J. (2003).Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. Personality & Individual Difference, 34, 77–95.
- Carston.,M & Gardner.,D(2009). Cognitive Hardiness in the New Zealand Military,*New Zealand Journal of Psycholog*, 38(3).
- Crowley, B. J., Hayslip, J. R., & Hobby, J. (2003). Psychological hardiness and

- Daniels, K., Boocock, G., Glover, J., Hartley, R. and Holland, J. (2009). An experience sampling study of learning, affect and the demands control support model. *Journal of Applied Psychology*, 94(4), 1003–14.
- Diener, E.D, Oishi, S.H & Lucas, R .E. (2003). Personality, culture and subjective well being: Emotional and cognitive evaluation of Life. *Annual Review of psychology*, 45, 403–425.
- Diener, E., and Lucas, R. (1999).Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp: 213–29). New York: Russell Sage Foundation.
- Feizi, A., naeli, H., & Taher Neshatdost, H. (2001). The relationship between psychological hardness and coping strategies in university freshmen daily. MS Thesis, University of Isfahan.
- Funk, S.C. (1992): Hardiness: A review of theory and research. *Health psychology*. Vol 11(5).p335–345.
- Gerson, M (1998): The relationship between hardiness, coping skills, and stress in graduate students UMI Published Doctoral Dissertation Adler school of professional psychology.
- Golitely, T., (2007). Defining the Component of Academic Self-efficacy in NAVAJO American Indian High School Students, Department of Counseling Psychology and Special Education, Brigham Young University.
- Ghahraman, A. (2010). Study concept and measurement of life satisfaction among male and female students. *Jornal of Specific research, Youth, Culture and Society*, No. 4. 81–106. 37
- Gholizdeh, H., Avjaqy, Aa., -Heaky, Aa., and Pirzadeh,G. (2009). Comparison of life satisfaction, Student –athlete student –athletes study of gender roles. *Journal of Women and Family Studies*, Vol. 2, Issue. 5,87–96. 39 –
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrusky, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource: Availability as predictors of

- life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181–196.
- Hamid, N. (2010). relationship between hardiness, hope, life satisfaction and academic performance of female university students. *Journal of Applied Psychology*, vol. 4, Issue 16, 101–116. 28 –
- Heaven, P. C. L., Ciarrochi, J., & Vialle, W. (2007). Conscientiousness and Eysenckian psychoticism as predictors of school grades: A one-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 42: 535–546.
- Reef Resources Assessment and Management Technical Paper, Vol. 40 (2), 2014, 1, pp. 486–495 496
- Hoong.,H,Kadir.,R.(2013).THE RELATIONSHIP OF HARDINESS AND STRESS,GRADUATE RESEARCH IN EDUCATION.
- Huang, C. (1995). Hardiness and stress: acritical review. *maternal-child Nursing Journal*, 23, 82–89.
- Kalantar.,J,Khedri.,A, Motvalian.,M.(2013).Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Students,*International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3):68–73.
- Kaur.,G(2011).Influence of Gender and School Climate on Psychological Hardiness among IndianAdolescents, *International Conference on Social Science and Humanity*,3(10):319–322.
- kerami noori, R., Mokri, A., Mohammadi Far, M.,& Yazdani, A. (2002). Study of factors affecting the happiness and welfare of the students of Tehran University. *Journal of Psychology*, vol.32, No 1, 3–41.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002).Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022.
- Kobasa, S, C.Maddi, S.R, and Kahn, S (1982): Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*.pp168–177.

- Kobasa, S, C, (1982): Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyers, *Journal of Personality and Social Psychology*. vol. 42 (4). pp.707-717.
- Kobasa, S. C, Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42,
- Kobasa, S.C (1989): Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, (1), p 168-p1
- Kobasa, S.C., (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, pp.1-11.
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H, (2003) Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies, ***Journal of Nursing and Heath Sciences***,No 5,181–184.
- Lee, S. Y., & Brand, J. L. (2010). Can personal control over the physical environment ease distractions in office workplaces? *Ergonomics*, 53, 324–35.
- Loughlin, J. E & Huebner, E.S. (2001). Life experience locus of control and school satisfaction in adolescence. *Social indicators research*, 55: 156–183.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: Amacom
- Maddi, S.R. (1990). Issues and Intervention in Stress Mastery, In H.S.Fridman (Ed.), *Personality and Disease* (pp.121-154), Newyork: Wiley.
- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal*, Vol.54, pp. 173–185.
- Mehrparvar.,A, Moghaddam.,A, Mazaher.,M, Behzad.,F(2012). Comparative Study of Psychological Hardiness and Coping Strategies in Female Athlete and Non–Athlete Students, *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*. Vol., 3 (4), 817–821.

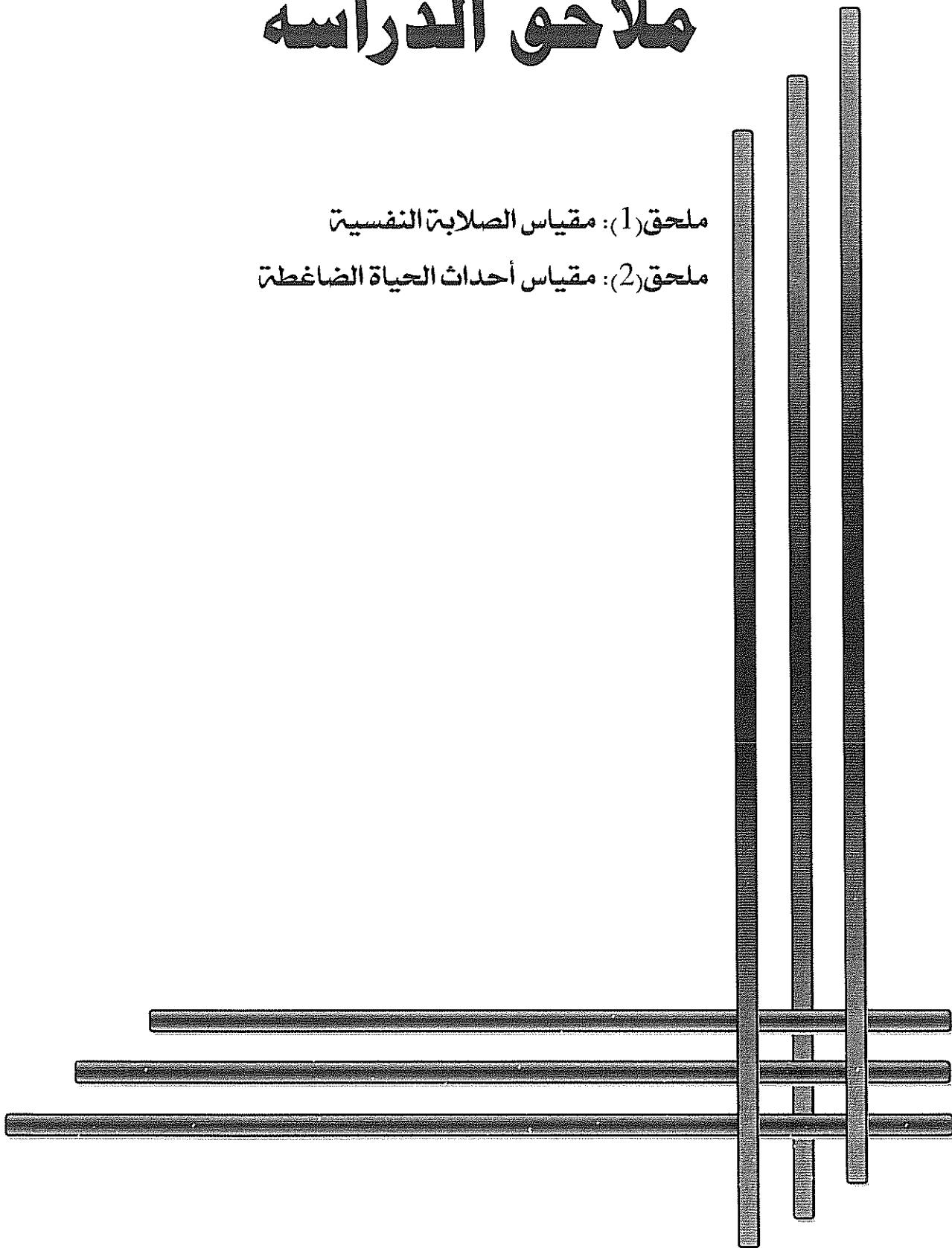
- Meier, L., Semmer, N. K., Elfering, A., & Jacobshagen, N.(2008). The double meaning of control: three –way interactions between internal resources, job control, and stressors at work. *Journal of occupational health psychology*,13, 24–58.
- Narimani, M., Zahed, Aa., Abolqhasemi, Aa., andMahmoudi, H. (2010). Adolescents without parental psychological hardiness and qualified. *Journal of Social Welfare*, vol. 12, Issue. 44, 7–16. 40
- Nayyeri, M., & Aubi., S.(2011). Predicting well–bing on basic components of hardiness. *Journal of social and behavioral sciences*,30, 1571–1575.
- Patrice, K., Nicholas,T., Leuner, D. (1999). Hardiness, Social Support and Health Status,Are There Difference in Older African– American, Holistic Nursing Practice Fredrick, pp.53–61.
- Pinquart,M., Silbereisen, R. K., and Astrid, K. (2009).Perceived work–related demands associated with social change, control strategies, and psychological well–being: Do associations vary by regional economic conditions? *European Psychologist*, 14, 207–19.
- Reinhoudt.,C(2004) . Factors related to aging well : the influence of optimism , hardiness spiritual well being on the physical functioning of older adults,Doctoral Theises, Ohio State University.
- Rezaei, M., Aatef Wahid., M. K. & Rezaei, M. (2002). impact of job stress on gratification and mental health: moderating effects of hardiness and social support. *Journal of behaviour*, vol.6, No.283, 70–78.
- Roshan,R. & Shakeri, R. (2010). Validity and reliability for assessing student hardiness. *Journal of Daneshvar, Shahed University*, No 40, 35–53.
- Saadati Shamir, A., Shahraray, M., & vallyollah, F. (2007). The relationship between identity and responsibility in Tehran, *Journal of Educational Research*, University Bojnurd, No. 10, 91–116.
- Sheikh, M., Hooman, H. A., Ahadi, H., & Sepah mansor, M.(2010). The psychometric properties of the SWLS. *Journal of modern Industrial Organizational Psychology*, vol. 1, Issue. 4, 17–25. 38

- Sheard, M., & Golby, J., (2007). Hardiness and Undergraduate Academic Study: The Moderating Role of Commitment, *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 43, No. 35, pp. 579–588.
- Shir mohammadi, L., Mikaeili Monie, F., and Zare, H. (2010). The relationship between hardiness, hope, life satisfaction and academic performance of students. *Journal university of Tabriz*, vol.5,Issue 20, 129–151. 29 –
- Smith, N., Young, A., & Lee, L. (2004). Optimism, Health-Related Hardiness and Well-being among Older Australian Women, *Journal of Health Psychology*, Vol. 9, No. 6, pp.741–752.
- Taylor, &, Shaunna, L(1995): "An analysis of a relaxation stress control program in an Alternative Elementary school", *Dissertation abstracts International*, Vol.35–50, p 1402.
- Teimory, S. & Mashhadi, A. (2009). Hardiness and personality characteristics acquired and blind students. *Journal Psychological Science*, No. 25, 102–114.27
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41,373–380.
- Wright, M.O., Crawford E., & Del Castillo D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 33(1), 59–68.
- Zhang, L. (2005). Prediction of Chinese life satisfaction: contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology*, 40, 189–200.

ملحق الدراسة

ملحق(1): مقياس الصلابة النفسية

ملحق(2): مقياس أحداث الحياة الضاغطة



الملحق (1)

مقياس الصلابة النفسية الأكاديمية

إعداد

أ.د/ رياض العاسمي

بيانات عامة:

العمر: الجنس: الحالة الاجتماعية:

الحالة الاقتصادية: العمل ان وجد:

الكلية: السنة الدراسية:

المستوى الدراسي (المعدل):

معلومات عن المقياس:

تمثل العبارات الموجودة أمامك أداة بحثية نفيس سمة من سمات الشخصية التي تتمثل بالقدرة على التعامل مع الصعوبات والتحديات التي تواجهها كطالب في جامعتك، وعليك أن تجيب بوضع إشارة أمام العبارة التي تتطابق عليك تمام الانطباق، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

م	العنوان	الرات	الدرجات	دانماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اهتم بعملي الدراسي كطالب متفوق.							
2	العمل الجاد في الدراسة، يعني لي الحصول على درجات مرتفعة.							
3	أشارك جميع زملائي في الدراسة للحصول على المزيد من المعرفة							
4	بغض النظر عن المستوى الدراسي لزملائي، فإنني أبذل الجهد المطلوب لتحقيق أفضل النتائج.							
5	أقدم كل ما لدى من طاقة للحصول على الدرجات المرتفعة في الدراسة.							
6	أشعر أن المواد التي أدرسها تحتاج إلى عمل شاق، وهذا يسبب لي الاحباط.							
7	الدرجات الدراسية ليس مهمة بالنسبة لي.							
8	أشعر بأنني ذو شخصية مرنة في التعامل مع المواقف الأكademية.							
9	أشعر بأنني من المهيمنين بالأنشطة خارج الكلية.							
10	يبدو أنني في كثير من الأحيان غير ملتزم تماماً بحضور المحاضرات العلمية.							
11	معظم أيامي العمل الأكاديمي هي مثيرة ومفيدة لي.							
12	التخطيط للمستقبل يساعدني على تجنب المشكلات المتعلقة بتحصيلي الدراسي.							
13	عندما تواجهني مهمة صعبة في دراستي التمس المساعدة من الآخرين.							
14	أملني وتفاؤلي بالحياة، يجعلني أكثر التزاماً بمواصلة جهودي الأكademية.							
15	أتمثل في الغالب قيمي ومبادئي النبيلة في دراستي.							
16	أتتجنب الانضمام إلى حلقات البحث أو العلمي الذي يتطلب مني عمل إضافي.							
17	أستمتع بالتحدي في المواقف الأكademية الصعبة.							
18	لا أرى هدفاً واضحأً للانضمام إلى ورشة عمل الزملاء في الدراسة،							

ملاحق الدراسة

م	العنبر	سارات	دائمًا	غالباً	أحياناً	نادرًا	أبداً
	إذا لم أكن على ثقة بأنني سوف أقوم بعمل جيد.						
19	المقررات الصعبة بالنسبة هي تحدي حقيقي كفاءة قدراتي.						
20	يمكّنني القيام بأفضل عمل مقارنة مع زملائي في المجموعة.						
21	عندما تسوء دراستي، فإني عادة أتوقع تجاوز هذا الأمر بقليل من الصبر.						
22	من الصعب إيجاد حلول فعالية للمشكلات التي تواجهني في طريقة الأكاديمي.						
23	استطيع في الغالب إدارة المواقف الأكاديمي الصعبة التي تواجهني						
24	أشعر بالاستياء عندما لا تحدث الأمور الأكاديمية حسب ما أتوقعه						
25	أحياناً أحاول الإجابة عن الأسئلة التیلست متأكداً من الإجابة عنها.						
26	دائماً أحقق أهدافي الأكاديمية بالصميم والإرادة القوية.						
27	إذا تراجعت في دراستي أشك في قدراتي كطالب						
28	من الصعب أن تعودمرة أخرى خيبة الأمل الأكاديمي لدى.						
29	أصبح أقل حماساً للدراسة عندما أحصل على الدرجة التي لا أريدها.						
30	إذا تراجعت في دراستيأشعر بالذعر أو المرض.						
31	لدي القدرة على السيطرة على المواقف الأكاديمية التي تحدث لي في حياتي الأكademie.						
32	البيئة الأكاديمية المشجعة تجعلني أكثر توجيهأً لقدراتي الدراسية بشكل جيد.						
33	أركز على انفعالي وسماتي الإيجابي لإيجاد حل لمشكلة تواجهني						
34	لا استطيع التحكم بذاتي عند الحصول درجة منخفضة غير متوقعة في الامتحان.						

(2) الملحق

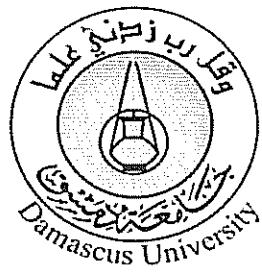
مقياس أحداث الحياة الضاغطة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	غالباً	ابداً
1	أخشى من المرض بسبب تكاليف العلاج.					
2	واجهت وفاة صديق أحبه.					
3	انتقلت إلى جامعة جديدة.					
4	لا أجد العمل المناسب.					
5	احد افراد أسرتي مصاب بمرض جسدي.					
6	واجهت وفاة احد افراد أسرتي.					
7	والدي منفصلان.					
8	انفصلت من الجامعة.					
9	تعرضت لإذاء جسدي من قبل شخص غريب.					
10	تعرض صديق أحبه للإصابة بمرض جسدي خطير.					
11	رسبت أكثر من سنة في الجامعة.					
12	زملائي لا يتَّقون بي.					
13	توجد خلافات ومشاحنات حادة بين افراد أسرتي.					
14	اخجل من بيتي الكائن في منطقة خطيرة.					
15	تعرضت لتهديد من شخص غريب عن أسرتي.					
16	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع أصدقائي.					
17	يعاملني بعض الأساتذة في الجامعة بعدم احترام.					
18	أعيش مع زوجة والدي وأو زوج والدتي.					
19	تكثر الخلافات بيني وبين أصدقائي.					
20	أجد صعوبة في شراء الحاجات الضرورية لعدم توفر المال.					
21	أجد صعوبة في دراسة بعض المواد في الجامعة.					
22	تعرض صديق أحبه للإصابة بمرض نفسي..					
23	تعرض احد افراد أسرتي للإصابة بمرض نفسي.					

متاحق الحراسة

م	العبارات	دائمًا	أحياناً	نادرًا	غالباً	ابداً
24	احصل على علامات متدينة بالمواد الجامعية.					
25	اعمل من اجل مساعدة عائلتي وتوفير المال لإكمال دراستي.					
26	أشعر بالرفض من قبل زملاي.					
27	اخجل من أثاث منزلي المتواضع.					
28	يقوم والدي بضرب والدتي.					
29	تعرضت للعقاب في الجامعة بسبب أعمال مخالفة للقوانين الجامعية					
30	يقوم والدي بضرب إخوتي كثيراً.					
31	أجد صعوبة في بعض المناهج					
32	المواد التي ادرسها لاتتناسب مع قدراتي او طموحاتي.					
33	لايوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي.					
34	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي.					
35	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.					
36	ترهقني كثرة الامتحانات المستمرة طوال العام الدراسي.					
37	يفرق والدي أو من يقوم مقامهما بيبني وبين إخوتي في المعاملة.					
38	يرهقني الجو العائلي المتوتر.					

**University of Damascus
Faculty of Education
Psychological Counseling Department**



Psychological Hardiness and its relationship to Stressful life events

Field study of a sample at Damascus University students

A research Submitted for Master Degree in Psychological Counseling

Prepared by
Rawan Ahmad Awad

Supervised by

Prof. Dr. Riyad N . Al-asemi

**Professor in the Department of Psychological Counseling
Faculty of Education, University of Damascus**

Damascus: $\frac{2014-2015 \text{ AD}}{1435-1436 \text{ AH}}$

Summary

Psychological Hardiness and its relationship to Stressful events

Field study among a sample of students of Damascus University

Introduction to study

Different and various responses and reactions would result according to the different situations anyone could go through. Pressure and anxiety might differ qualitatively and quantitatively according to life changes. Human beings could be affected by such pressure and anxiety, however, not everyone since some people might keep an excellent level of physical and psychological health. In addition, those people would not get sick even if they might go under some pressures. Pressuring situations might be so strong that some people could not face them. They even pose a great danger to their safety. According to that, those people might feel helpless and insecure.

The present study aims at identifying the relation between psychological security and the different pressuring events of life among a sample of Syrian undergraduate students in both theoretical and applied sections. It aims, as well, at identifying the differences regarding the psychological security, according to gender, academic specialization and year. Furthermore, this study aims at identifying both high and low levels of psychological insecurity, concerning the pressuring life event. Last but not least, determining the effect resulted from the interplay between gender and academic specialization and year concerning the psychological security.

Sample of the Study

The sample of participants, in this study, were selected randomly. Those were 665 students; 325 students chosen from the applied field, and 340 students chosen from the theoretical field. This sample presented 3% of the original sample. The participants were first and fourth students of Damascus University.

Tools

The researcher has used two tools to check the hypotheses of the study:

- The Scale of Psychological Security: it was prepared by Al-Asemi (2013). It is composed of 34 items which measure the three dimensions of commitment, determination, and discipline. Those items were given the following points accordingly; always (5), often (4), sometimes (3), rarely (2), and never (1). All the items are positive and they measure the psychological security. Hence, the top mark that a participant may get is (170), and the lowest one may get is (36).
- The Scale of Pressuring Life Events: it was prepared by the researcher herself. It is composed of 38 items, which are distributed



on three dimensions with five alternative answers (i.e. always, often, sometimes, rarely, and never). Always has 5 points, often has 4 points, sometimes has 3 points, rarely has 2 points, and never has 1 point. Hence, the top mark that a participant may get is (190), and the lowest one may get is (38).

In addition to that, the researcher has employed the descriptive approach, and statistical explanation to check the study's hypotheses.

The Results of the Study

It was found that the psychological security among the participants was calculated at (16%). This percentage was deemed acceptable in the study's context. The study showed a negative relation between the psychological security and the pressuring life events; the more the levels of the psychological security were, the lower the state of isolation among the participants were. That would make them able to face and deal with all the pressuring events in their lives. The gender difference between males and females were found to be inconsistent; female students were found to be more psychologically secure concerning the dimensions of commitment and discipline, and on the other hand, male students were found to be more psychologically secure concerning the dimension of determination. The students of the applied sections were found more secure concerning the dimensions of the academic psychological security, whereas the students of the theoretical sections were found to be more secure regarding some of the aspects of security. In addition to that, the fourth year students are more secure than those of the first year. The results indicated, as well, that those who feel more secure are able to face pressuring events more than feel less secure. Last but not least, the factors of gender and academic specialization and year are important ones since they can be predicted when identifying the levels of psychological security among undergraduate students. The researcher has presented a set of recommendations that were related to the results of the study.