



## مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية في المملكة العربية السعودية



This work is licensed under a  
[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

فهيذة مطر سائر العتري

بخت مقدم لاستكمال متطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي،  
قسم الإرشاد النفسي، كلية الآداب، جامعة الطائف، وزارة التعليم،

المملكة العربية السعودية

د/ ربي أحمد العجلان

قسم الإرشاد النفسي، كلية الآداب، جامعة الطائف، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية

نشر إلكترونيًا بتاريخ: ٤ نوفمبر ٢٠٢٣ م

### الملخص

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع لدى الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة لصالح الإناث ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لدى الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح الأكثر خبرة ، وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير مكان العمل. لصالح منطقة الرياض.

هدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية في المملكة العربية السعودية وتكونت عينة الدراسة من (178) من الاخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة، واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2002) ولتحقيق أهداف البحث، تم استخدام برنامج (SPSS) للخروج بنتائج البحث التي كانت كالتالي:

and institutions in favor of the most experienced. There are statistically significant differences in the level of psychological hardness according to the workplace variable among the male and female specialists and psychologists working in special education programs and institutes in favor of the Riyadh region.

**Keywords:** Psychological Hardiness, Psychologists Special education programs.

\* مقدمة

تعتبر الصلابة النفسية من العوامل الضرورية والجوهرية من عوامل الشخصية في ميدان علم النفس، بل هي عامل قاطع في تحسين الأداء النفسي، والبدني، وكذلك المواظبة على السلوكيات الصحية. ولقد بُحِث هذا العامل بحثاً شاسعاً في أعمال " كوبازا " التي وضعت نظريتها عن الصلابة النفسية من خلال استنادها على مجموعة من الدراسات التي قامت بها عام (1979)، والتي سعت من خلالها إلى تفسير المتغيرات النفسية، والاجتماعية التي تعين الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية، والجسدية رغم تعرضه للمواقف المسببة للضغط. وأدركت " كوبازا " من خلال الدراسة التي قامت بها أن الأشخاص الذين يتمتعون بمسوى عالي من الصلابة النفسية هم الأشخاص الأكثر إنجازاً ومقاومة وصموداً والأكثر نشاطاً وقيادة وواقعية من الأشخاص الذين يملكون مستوى منخفض من الصلابة، والذين يتسمون بأنهم أكثر إصابة بالأمراض والأعلى تأثراً بالضغط الخارجية.

(Kobassa,1979)

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الاحصائيين النفسيين، برامج التربية الخاصة.

### Abstract

The current research aimed to identify the level of psychological hardness male and female among a sample of specialists and psychologists working in special education programs and institutes and its relationship to some demographic variables in the Kingdom of Saudi Arabia. The study sample consisted of (178) male and female specialists and psychologists working in special education programs and institutes, and the researcher used a scale psychological hardness (Mkhaimer, 2002) To achieve the objectives of the research, the (SPSS) program was used to come up with the results which are as follows

There are statistically significant differences in the level of psychological hardness according to the gender variable among the male and female specialists and psychologists working in special education programs and institutes in favor of females. There are statistically significant differences in the level of psychological hardness according to the years of experience variable among the male and female psychologists working in special education programs

كما انتهت " كوبا زا " إلى أن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على الاستفادة من كل الموارد النفسية والاجتماعية المتوفرة لكي يفهم ويفسر ويواجه بفعالية ظروف الحياة الضاغطة. وتتكون الصلابة النفسية من مجموعة من الأبعاد النفسية وهي:-

١- **التحكم**: حيث يؤمن الافراد أنهم قادرين على السيطرة على النتائج وعوامل التعزيز الخاصة بهم، حيث يمنع مركز التحكم الداخلي الإحساس بالعجز والسلبية والانصياع للضعاب، وبمنحهم الإصرار لتغيير مآل الأحداث للأفضل.

٢- **الالتزام**: حيث يشترك الافراد في الأنشطة الاجتماعية حولهم، وهم ملتزمون بالآخرين لأسباب أكبر منهم، فهم يستخدمون أحاسيسهم بالالتزام والاشترك مع الاخرين بدلا من الانعزال عنهم، وتحويل التجارب الشاقة لأمر ممتعة أو مهمة.

٣- **التحدي**: يرى الافراد المواقف السلبية بأنها فرصة لعمل شيء جديد وليس نهاية العالم. (الحربي: 2015)

وتوصلت كل من " كوبا زا وتوماس " على أن الصلابة النفسية تقوم بتسهيل عمليات التقييم والإدراك والمواجهة التي يستخدمها الفرد، فهي تقوده باتجاه الحل الأمثل للمواقف الناتجة عن الأحداث الضاغطة. وذلك لأن الصلابة النفسية تقوم بتعديل العملية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاق، ما ينتج عنه أمراض جسدية ونفسية تحدث بطرق مختلفة. فالصلابة تصحح من إدراك الفرد للمواقف، وتجعلها تظهر بأقل سلبيه، كما أنها تساعد على استخدام أنواع مواجهة نشطة تجعل الفرد يغير من أساليبه في مواجهة المواقف

الضاغطة. كما أنها تساعد الفرد في تغيير نمط حياته مثل تحسين نظام الغذاء وممارسة الأنشطة الرياضية والصحية، وكل هذا يساعد على تقليل أو الحد من التعرض للأمراض. حيث إن من يملكون صلابة نفسية عالية يستطيعون تحويل الأحداث الضاغطة الى فرصة لتحقيق النمو. لذلك نراهم يتأقلمون مع الضغوطات بطريقة إيجابية. وعلى العكس من ذلك منخفضي الصلابة فهم يتجنبون الضغوطات تجنباً مؤقتاً مما يجعل هذه الضغوط غير منتهية ويستمر الفرد في معاناته نتيجة لها. (Kobassa,1984)

ويعتبر الإحصائي النفسي عنصراً هاماً في نظام التربية الخاصة لما له من دور فعال في عملية القياس والتقييم للأفراد غير العاديين (فئات التربية الخاصة) ووضع الخطط والبرامج المناسبة لتعديل السلوك أو المحافظة على استمراريته، والنهوض بالعملية التربوية وتحقيق أهداف التربية الخاصة. لذا أصبح الاهتمام بالأخصائيين النفسيين وتوفير المناخ المناسب مهما لنجاح عملهم وحمايتهم من الصعوبات التي قد تواجههم، وربما تنعكس بطريقة سلبية على أدائهم لعملهم بشكل فعال. (النوي، 2010)

#### \* مشكلة البحث

يتعرض الإحصائي النفسي للعديد من المواقف التي قد تؤثر على حياته إيجابياً أو سلبياً، والتي قد تكون نتيجة العمل أو البيئة المحيطة، فهناك مواقف ترتبط بعمله المتمثل بالتعامل مع مشاكل الطلاب سواء كانت نفسية، اجتماعية، شخصية، دراسية تحصيلية، أيضاً المواقف الاجتماعية والأحداث الضاغطة النفسية لها تأثير كبير على حياة وعمل

الاخصائي النفسي، مما يستوجب تمتعه بدرجة جيدة من الصلابة النفسية.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي الاتي:

ما مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى الاخصائيات والاحصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الاتية:-

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى الاخصائيات والاحصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير النوع؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى الاخصائيات والاحصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى الاخصائيات والاحصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير منطقة العمل؟

#### \* هدف البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والتي تتكون من ثلاثة أبعاد نفسية وهي الالتزام والتحكم والتحمدي لدى عينة من الاخصائيات والاحصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة التابعة لوزارة التعليم في المملكة العربية السعودية

حسب المتغيرات الديموغرافية الاتية (النوع - سنوات الخبرة - منطقة العمل).

#### \* أهمية البحث

تنبع أهمية هذه الدراسة من خلال المحورين الرئيسيين:-

**المحور الأول:** يتمثل في الأهمية النظرية.

حيث تتمثل الأهمية النظرية في هذه الدراسة في التعرف على مصطلح الصلابة النفسية كأحد المصطلحات الحديثة والتعرف على أبعاده الثلاثة الرئيسية وهي: الالتزام والتحكم والتحمدي على أساس أن الصلابة النفسية هي أحد سمات الشخصية التي تعين الافراد على التصدي للضغوط وحل المشكلات والوصول الى النجاح، كما تعينهم على المحافظة على صحتهم وتمتعهم بالسواء الجسمي والنفسي لأطول وقت ممكن.

أيضا فإن نتائج الدراسة تعتبر إثراء للمكتبات العربية ينطلق منها الباحثون.

**المحور الثاني:** يتمثل في الأهمية التطبيقية

من الممكن أن تساعد هذه الدراسة مستقبلا في عمل برامج إرشادية لتفادي المشكلات التي قد يعاني منها الاخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة.

أيضا قد تسفر النتائج عن تصميم برامج تدريبية لتنمية الصلابة النفسية لدى الاخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة.

## \* مصطلحات البحث

### ١- الصلابة النفسية

وقد عرفت اجرائيا بأنها اعتقاد عام عند الفرد بفاعليته ومقدرته على الاستفادة من جميع المصادر الاجتماعية والنفسية المتوفرة لكي يفهم ويوضح ويتصدى بفاعلية لمواقف الحياة الضاغطة، وتتألف الصلابة النفسية من عدد من الخصائص النفسية، التي تلعب دور فعال في مقاومة المواقف الضاغطة وهي: الالتزام، التحكم، التحدي. (يوسفي، 2016)

### ٢- الاخصائي النفسي

هو من يحمل مؤهلا علميا يتمثل في بكالوريوس علم النفس بالإضافة الى شهادة التطبيق الميداني العملي او التطبيق في المعاهد والبرامج والمؤسسات. (الدليل التربوية الخاصة، 2016)

### ٣- برامج ومعاهد التربية الخاصة

هي الأماكن أو الفصول المتخصصة في التربية الخاصة وتقدم خدماتها للطلاب غير العاديين وتكون إما ملحقة في مدارس التعليم العام أو مستقلة عنها. (الروسان، 1996)

### \* حدود البحث

اقتصرت هذه الدراسة على المحددات التالية:-

١- الحدود الموضوعية: الصلابة النفسية

٢- الحدود المكانية: برامج ومعاهد التربية الخاصة

٣- الحدود الزمانية: عام 2021 - 2022

٤- الحدود البشرية: الاخصائيات والاحصائيين النفسيين

## \* الإطار النظري

### \* مقدمة

بدأ مصطلح الصلابة النفسية في السنوات الأخيرة يثير انتباه العلماء والباحثين في ميدان الوقاية والصحة في محيط العمل، لكونها مصدر أساسي يساعد الشخص على إدراك الضغط النفسي بأنه ليس تهديدا، كما تساعده بأن يستمر في صحة جيدة مهما واجه من ظروف ضاغطة في العمل.

وترجع أغلب البحوث في هذا المجال الى (سوزان كوبازا) والعاملين معها، حيث استهدفت معرفة التغيرات الجسمية والنفسية التي تكون سببا باحتفاظ بعض الافراد بصحتهم رغم التعرض للضغط، وقد وضعت نظريتها بناء على فرضيات المدرسة الإنسانية في علم النفس التي تقول إن الأشخاص يملكون دافع داخلي للنمو الشخصي حيث أطلق عليه كلا من (روجرز، ماسلو) دافع تحقيق الذات.

كما أشارت أنها تأثرت بالفلسفة الوجودية (فرانكل) التي تقول إن الصلابة النفسية من خصائص الشخصية التي تضم عددا من الاعتقادات والمشاعر والقيم والتي ترتبط داخليا مع مكونات (الالتزام، التحكم، التحدي). وأنها تأثرت كذلك بالإطار المعرفي ل (لازاروس،

فولكمان) حيث تتضمن معهم في أن صفات الفرد النفسية كالصلابة لها تأثير في التقدير المعرفي للأحداث الضاغطة وما ينتج عنها من تهديد لأمان الفرد وصحته النفسية، وتقديره لذاته، وتقديره لأساليب المواجهة المناسبة. (يوسفي،

2016)

## \* مفهوم الصلابة النفسية

هو مصطلح وضعه كلا من (كوبا زاء، مادي) وهو مصطلح يساعدنا على فهم بعض خصائص شخصية الأشخاص، والتي قد تكون باعثا نفسيا للمقاومة. حيث مصدرها في اللغة هو صلب، ومعناه القوة والمقاومة.

وكما اعتقد (زيمباردو) أن الصلابة النفسية ليست مصطلحا مستحدثا وإنما هي توضيح لصفات الشخصية العصابية، فالأشخاص اللذين يحصلون على درجات عالية في العصابية هم يكون لديهم درجة متدنية من الصلابة والعكس صحيح مع منخفضي العصابية فإنهم يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة. (إسماعيل، 2004)

وقد عرفتها (كوبازا، 1979) بأنها مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية تساعد على مواجهة ضغوطات الحياة الصعبة، وهي تمثل اعتقادا عاما لدى الشخص في قدرته على الاستفادة من موارده البيئية والذاتية لمواجهة الضغوطات وتفسيرها بعقلانية، وأما تشمل ثلاث ابعاد (الالتزام، التحكم، التحدي).

حيث عرفها (عسكر، 2002) بأنها شخص لديه مجموعة من السمات تعينه على مجابهة مصادر الضغوط فالشخص الذي يتمتع بالصلابة يكون لديه المقدرة على تخمين الأزمات وتخطيطها في النهاية.

وأشارت لها (حمزة، 2002) بأنها مجموعة موحدة من الصفات ذات الطابع النفسي والاجتماعي وهي صفات ثانوية تشمل الالتزام والتحكم والتحدي وينظر اليها الشخص

أما صفات مهمة في مواجهة المواقف العسيرة، والباعثة على التعب النفسي والتأقلم معها بجدارة. وتوصل (جير، 2005) الى معنى الصلابة النفسية بأنها أحد الصفات الموجبة للشخصية التي تمكن من تقبل الضغوط ومواجهتها بشكل إيجابي والتغلب على انطباعها السلبي.

ومن التعريفات السابقة نستطيع أن نوجز التعريف الاجرائي التالي:-

أن الصلابة النفسية: هي مجموعة من سمات الشخصية التي تقوم بالتصدي ومجابهة الاحداث الضاغطة، وتحولها إلى وسيلة للنمو. وذلك باستخدام الشخص لكل موارده الذاتية الداخلية، والبيئية الخارجية، والتقييم المعرفي المتفائل للأحداث وتفسيرها بموضوعية وواقعية، وتتكون هذه السمات من الالتزام والتحكم والتحدي.

## \* مفهوم أبعاد الصلابة النفسية

### البعد الأول: الالتزام

حيث قال عنه (مخيمر، 1996) انه نوع من التعهد النفسي يلتزم به الشخص تجاه نفسه ومبادئه وقيمه وتجاه من حوله.

وقال عنه (النايعة، 2016) انه إحساس الشخص وتعلقه بنجاحاته وعلاقاته والاعتقاد بأهميتها.

وعرفه (الحري، 2015) هو المشاركة بالأنشطة مع الآخرين والالتزام بهم وعدم الانعزال عنهم وتحويل التجارب الصعبة لأحداث ممتعة او هامة.

وعبر عنه (تفاحة، 2002) بأنه التوق للعمل بعزيمة ونشاط كبير والاحساس العالي بقيمة ما يقوم به الشخص.

مما سبق نستطيع القول إن الالتزام اجرائياً: هو استطاعة الشخص وقدرته على الالتزام تجاه قيمه ومبادئه وأهدافه واتجاهاته في الحياة، وأيضاً الالتزام تجاه العمل واحتياجاته، والالتزام تجاه الآخرين والتعرف على حقوقهم وواجباتهم.

ومن التعريفات السابقة يتضح أن هناك ثلاثة أنواع من الالتزام:-

١- التزام نحو الذات: القيم \_ الأهداف \_ المبادئ \_ الاتجاهات.

٢- التزام نحو العمل: قيم العمل ومتطلباته \_ قوانين العمل \_ احتياجات العمل.

٣- التزام نحو الآخرين: حقوقهم \_ واجباتهم \_ مساعدتهم عند الاحتياج.

وآخرها يكون الالتزام من أهم مكونات الصلابة النفسية اقتراحاً بالدور الوقائي للصلابة بنعته مصدراً لمجابهة مهيجات المشقة حيث أشار (جونسون وساراسون، 1978) إلى هذه الخلاصة حيث اتضح لهم أن زوال هذه السمة له علاقة بالإصابة ببعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب. (يوسفى، 2016)

البعد الثاني: التحكم: عرفة (جبر، 2005) أنه سيطرة الشخص على الأحداث واتخاذ القرار الصائب تجاهها.

وقال عنه (عبد المعطي، 1992) أنه يعكس الاعتقاد بأن الشخص ليس متخاذل أو فاقد للدعم وبإمكانه التأثير في أغلب المواقف ويستطيع التحكم في ظروفه الشخصية.

كما أشارت له (حمزة، 2002) بأنه اعتقاد الشخص باستطاعته على السيطرة على أحداث الحياة الشاقة، والتحكم بها سواء كان التحكم سلوكياً أو معرفياً.

وقد عرفه (بارتون، 2008) بأنه قدرة الشخص الخاصة على التحكم والتأثير في الأحداث والقدرة على اتخاذ القرارات واختيار البدائل.

وينطوي التحكم على أربع صور أساسية:-

١- المقدرة على اتخاذ القرار واختيار البديل المناسب  
٢- التحكم المعرفي باستخدام العمليات المعرفية للتحكم في الأحداث الضاغطة

٣- التحكم السلوكي وهو المقدرة على المجابهة الفعالة وبذل الجهد مع باعث كبير للتحدي والإنجاز

٤- التحكم الاسترجاعي وهو يرتبط بمعتقدات الشخص السالفة عن طبيعة الموقف، فيؤدي ذلك إلى تكوين تصور محدد عن الموقف بأنه ذا معنى وبالإمكان السيطرة عليه (الرفاعي، 2008)

ومن خلال ما سبق يمكننا استخلاص تعريفاً إجرائياً للتحكم: بأنه قدرة الشخص على أن يسيطر على أحداث الحياة من خلال مصادره الداخلية، وقدرته على اتخاذ القرارات المناسبة، ومجابهة الضغوط اليومية بفاعلية.

البعد الثالث: التحدي: عرفته (كوبا ز، 1983) بأنه اعتقاد الشخص بقدرته على المقاومة وأن التغيير في أحداث الحياة شيء طبيعي لا يثير القلق أو الشعور بالتهديد.

كما قال عنه (جبر، 2005) هو استطاعة الشخص على مجابهة الأحداث الحياتية بعقلانية وتقبل التغيير في كلا من البيئتين الطبيعية والاجتماعية.

بينما قال عنه (النابعه، 2016) انه رغبة الشخص في تقبل الخبرات الجديدة ويرى فيها فرصة للتغيير بدل الفقد. كما يشير (عشماوي، 2004) ان ما يستجد من تغيير هو أمر مهم للارتقاء أكثر من كونه تهديد، ما يساعد على استكشاف جوانب البيئة المختلفة، وتحديد مصادر المواجهة النفسية والاجتماعية.

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن التحدي هو فهم الأحداث المتغيرة وكأها:-

فرصة للتطور والنمو.  
أمر طبيعي لا يثير المخاوف أو التهديد.

ومن الممكن ان نضع تعريفاً إجرائياً للتحدي بأنه: استطاعة الشخص على التقدم وفهم أحداث الحياة الجديدة على انها محفز لتحقيق التطور والنمو، وليست مهددة للأمن والاستقرار.

### \* مفاهيم تتشابه مع مفهوم الصلابة النفسية

#### ١- الكفاءة الذاتية

وهي تعني ثقة الشخص الكاملة في امكانياته من خلال الأحداث الجديدة أو ذات المتطلبات الكثيرة، أو اعتقاد الشخص بانه سبب في الحدث، وأنه قادر على إدارة نظام حياته بفاعلية وتحديد أكثر لأهدافه، وفهم تلك القدرة يعطي شعوراً بالتحكم بما حوله لتحقيق الفعل التوافقي، أيضا تعطي ثقة بالذات مع القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية.

وقد استخدمها (بانديورا، 1988) المركز الأساسي للنظرية الاجتماعية المعرفية، وبناء على ذلك فإن فعالية الذات تحدث فرقا في طريقة إحساس الأشخاص وأفكارهم وأفعالهم، وذلك لأن الأشخاص الأدنى فهما لفاعلية الذات ينعنون بتدني

نشاطهم الحيوي وتقديرهم لذواتهم، أيضا ازدياد القلق والعجز والتشاؤم لديهم بصورة باعثة للقلق، أما الأشخاص مرتفعي الإدراك للكفاءة فإنها تسهل العمليات المعرفية والتصرف في المواقف المتباينة واتخاذ القرارات والإنجاز الأكاديمي، لهذا مستويات فعالية الذات ممكن أن ترفع أو تخفض الدافعية، فأصحاب الفعالية المرتفعة يجذبون المهام الأكثر منافسة ويضعون لأنفسهم أهداف ذات مستوى عالي ويبتعدون لتحقيقها، فالفعالية الذاتية هي من تحرك الأشخاص لانتقاء المواقف ذات المنافسة واكتشاف البيئة أو إحداث بيئات جديدة. وفيما يرتبط بالضغوط وجد أن أصحاب الدرجة المرتفعة من الكفاءة الذاتية يجاهون المواقف الضاغطة بدرجة متدنية من الاستشارة الفيزيولوجية، لهذا يظلون هؤلاء في سمة هادئة نوعا ما عند مواجهة الضغوطات، من خلال ما سبق يتضح لنا العلاقة بين مفهوم الفاعلية الذاتية ومفهوم الصلابة النفسية حيث نجد أن صفات الأشخاص اللذين يتمتعون بفعالية ذاتية عالية تتطابق مع صفات الأشخاص أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة، التي منها الميول للمهام التي تتحدى قدراتهم والالتزام بأهدافهم والسعي لتحقيقها وعند حدوث فشل يكونون أسرع لاستعادة قواهم وتحقيق أهدافهم.

أيضا الفاعلية الذاتية تأتي بمعنى المقدرة على التحكم بالمشكلات وهي أحد سمات الصلابة النفسية (التحكم)، أيضا الاجتهاد في مواجهة المشاكل والضغوطات حتى الوصول للحلول المناسبة وهذا أيضا من سمات الصلابة النفسية (الالتزام). (يوسف، 2016)



## ٢- مصدر الضبط

وتصرفاتهم وخبراتهم)، والميل للمنافسة والمجاهمة. (إسماعيل، 2004)

يرى باحثين أن الشخص صاحب مركز الضبط الداخلي يكون مرتفع التركيز الذاتي، فهو يولي تركيزه لاستجابته الداخلية للضغط وكيفية المجاهدة وهي صفة تعيق تأثير الضغط.

إذن الأشخاص أصحاب مركز الضبط الداخلي تتماثل صفاتهم وأصحاب الصلابة النفسية التي منها مقدرتهم على السيطرة والتحكم على سياق الأحداث والمثابرة على حل المشاكل والالتزام بالوصول للأهداف ونسبها إلى سلوكياتهم الشخصية، وان أي تطور أو نجاح يكون نتاج الجهد والعمل وليس الصدق أو الحظ. (يوسف، 2016)

## ٣- قوة الأنا

قوة الانا هي حجر الأساس في الصحة النفسية، حيث تشير إلى الانسجام والتآلف مع الذات والمجتمع، إضافة إلى الخلو من الأعراض العصابية والشعور الموجب بالرضا والكفاية، وتعتبر قوة الانا أنها القطب المواجه للعصابية، حيث يعتقد عدد من علماء النفس بوجود متصلا تمثل قوة الانا أحد اطرافه والعصابية الطرف الاخر. (يوسف، 2016)

ويعتقد (فرج عبد القادر، 1993) أنها مقدرة الفرد للوصول لأهدافه التي تكون برهاناً لصحته النفسية، وهي طاقة الشخص النفسية التي تعين قدرته على تحمل الظروف غير المناسبة.

ويرى آخرون أن قوة الانا تكون في مقدرة الشخص على الاستفادة من كل الموارد المتاحة له سواء كانت

كان (جوليان روتر، 1954) أول من تكلم عن هذا المفهوم عبر أطروحته عن التعلم الاجتماعي، ويقصد بمعنى مركز الضبط أو التحكم إلى طريقة فهم الشخص لمسیرات الأحداث في حياته أو فهمه لأسباب الضبط والتحكم في بيئته، فعندما ينسب الشخص إنجازاته والاحداث السلبية والإيجابية التي مرت به إلى الصدفة أو الحظ أو الاخرين فهذا الشخص يكون تحت قائمة أصحاب مركز الضبط الخارجي، يقابله في الجهة الأخرى الشخص الذي ينسب نجاحاته أو اخفاقاته الى مجهوده الشخصي فهو من أصحاب مركز الضبط الداخلي. (حسن وحسين، 2006)

إذن هو سمة شخصية تحدد الاستجابة للموقف الضاغط والشاق، فالأشخاص الذين يتمتعون بالضبط الداخلي يظنون أنهم يتحكمون في الاحداث خلال اليوم لذلك تؤثر هذه القرارات والانفعالات في حياتهم، يقابل ذلك الأشخاص الذين يتمتعون بالضبط الخارجي ينسبون الاحداث لأسباب خارجة عن سيطرتهم، وفرض (سيلجمان، 1975) أن أصحاب الضبط الخارجي ربما يكون أكثر إصابة بالعجز المكتسب، والانسحاب من المواقف الضاغطة، عكس أصحاب الضبط الداخلي اللذين يستمرون بالمواجهة. (يوسف، 2016)

ومما سبق يتضح أن الأشخاص أصحاب مصدر الضبط الداخلي يشابهون أصحاب الشخصية الصلبة حيث توقعت (كوباذا ومادي، 1984) أنهم يتصفون بثلاث خواص هي: طبقة عالية من العزيمة والتصميم على حل المشكلات، مصدر ضبط داخلي (يسيطرون على أفعالهم

نفسية مادية أو عقلية، لأجل التوافق مع نفسه والمحيطين به والتغلب على الصعاب بفاعلية. (يوسفي، 2016)

فيما يعتقد البعض بوجود تداخل بين معنى الصلابة النفسية وقوة الأنا، فقوة الأنا تدعم صلابة الشخص النفسية تجاه الضغوط، والصلابة تقوم بوقاية الشخص من حدة الاضطراب النفسي والجسدي. (أبو ندى، 2007)

#### ٤- الشعور بالتماسك

يعتبر الشعور بالتماسك مفهوم نفسي متجادل حوله، كما يقول (أنتنوفسكي) فإن هذا المفهوم يعتبر باعنا داخليا للصحة، حيث هدفت أعماله لتحديد وتوضيح عملية مجاهدة الأشخاص لمصدر الضغط حولهم، حيث بحث عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد ينعمون بالصحة في محيط مليء بالضغوط، ووجد أن الشعور بالتماسك صفة مشتركة عند الأشخاص المحافظين على صحتهم وسط الظروف الصعبة والضاغطة، ويأتي هذا المعنى في صميم المنحى الصحي الذي يتبناه (أنتنوفسكي) والذي يسمح للشخص بأن يتمتع بالصحة ويزيد قدرته على مواجهة الضغوط ومقاومتها. (يوسفي، 2016)

وهذا ما يؤكد به بعض من الباحثين إذ يرى (Consoli , 1993) أن الشعور بالتماسك توجه شائع للتفكير المتمركز نحو الشعور المستمر والديناميكي بالثقة بالنفس والذي يميز للفرد الفهم والتحكم بالثيرات الخارجية أو الداخلية لأجل مجاهدة الضغوط. (جولي، 2002)

أما (ناجاربرت) فيرى أن الشعور بالتماسك يعتبر ركيزة مهمة في النموذج الكلاسيكي لعلم نفس الصحة الذي يدور حول العوامل التي تتيح للشخص التمتع بصحة جيدة

حين يكون تحت الضغط، ولا يتوفر في العوامل التي يكون فيها الفرد هشاً، أيضاً هو اتجاه يتمركز حول إحساس أكيد بالثقة بالنفس لكنه مرن حيث يميز فهم وضبط الاحداث بعقلانية سواء الخارجية أو الداخلية. (Robert & al , 2006)

أيضاً هو اتجاه منسق يمكن ان يعين على حماية الشخص من الاضطرابات في الضغوط الشديدة.

أيضاً يرى (أنتنوفسكي) أن الإحساس بالتماسك هو مقصد شائع عند الأشخاص لمواجهة ما يحيط بهم عاطفياً او معرفياً، وهو إحساس بالثقة القاطعة والدائمة لكنها فعالة أو نشطة، وفهم الشخص أن باستطاعته السيطرة على الاحداث داخليا وخارجيا والتحكم بها وفق ما لديه من مصادر متوفرة للمحافظة على صحته النفسية والجسدية. ويتكون الشعور بالتماسك عند (أنتنوفسكي) من ثلاثة أبعاد:-

- ١- الإحساس بفهم ما يحيط بحياة الشخص من أحداث.
- ٢- الإحساس بالقدرة على ضبط الاحداث والتحكم بها.
- ٣- الإحساس بالقيمة والمعنى للأحداث المحيطة.

واستناداً على هذه الأبعاد، فالأشخاص الذين لديهم إحساس عالي بالتماسك هم الأكثر قدرة على إتباع سلوكيات مناسبة للتكيف مع الاحداث الجديدة والمباغتة في حالة النمو، كما أن باستطاعتهم التنويع في طرق الاستجابة، أيضاً مما يؤثر على استطاعة الشخص لاستخدام المصادر المتاحة ليحافظ على صحته وإحساسه بالأفضل هو مستوى أو درجة التماسك النفسي.

تعطي الطفل إحساس بالعجز عن عمل علاقة انفعالية مستمرة وهذا ربما يؤدي للاكتئاب.

أيضا ركز (بولي) على الاضطراب الذي يحصل في أطوار الحياة المتباينة الذي ربما يحدث بسبب خبرات الفقد او الانفصال، حيث وضح أن الأشخاص ربما يكتبون إذا نشأوا مع والدين غير قادرين على توفير الأمن لهم أو ينتقدونهم باستمرار ويصفونهم بعدم الكفاءة او عدم القدرة على النجاح ومقارنتهم بالآخرين وانهم غير مرغوب بهم ممن يحيطون بهم. (إبراهيم، 2006)

فسلوك الوالدين الذي يعزز قدرات الطفل على اكتشاف البيئة واتخاذ القرار، وبوضع مستوى معقول من القوانين والقيود يصبح الطفل أكثر كفاءته وتحدي، والعلاقات الوالدية التي تتميز بالديمقراطية والالفة وإعطاء الفرصة تمنح الأطفال الثقة والاعتقاد بانه قادر على التأثير بحياته إيجابيا، أما إذا كان سلوك الابوين يتميز بوضع الكثير من القوانين والقيود فإنه ينتج طفلا أقل قدرة على الالتزام بأهدافه واتخاذ قراراته ويميل للاعتماد على الاخرين فيشعر بعجزه عن مواجهة الحياة.

هنا نقول ان إحساس الأبناء بأنهم محبوبين ومقبولين مع إعطائهم شيئا من الحرية لاتخاذ قراراتهم، هذا يجعلهم أكثر التزام ناحية أنفسهم والآخرين - بعد الالتزام -، وأكثر مقدرة على تحمل المسؤولية والتحدي واتخاذ القرار - بعد التحدي -، وشعورا أكبر بالمقدرة والايجابية والتأثير على ما يحدث لهم - بعد الضبط والتحكم -، ما يجعل لديهم اعتقادا بأن ما يواجهونه من ضغوط ليس تهديدا بقدر ما هو امتحان

وترى بعض الدراسات أن الشعور بالتماسك يتشابه في مفهومه مع الإحساس بالتحكم والضببط، ويشير (أنتونوفسكي) أن الضبط يعني القدرة على استخدام الموارد المتاحة لأجل مواجهة المتطلبات المتنوعة، أيضا هو الاستطاعة على التصدي للضغوط، حيث يتفق مع (باندورا) الذي رتب معنى فاعلية الذات حيث قال انها اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم في البيئة وكذا الثقة بالنفس هي القدرة على مجابهة الضغوط المقلقة. (يوسفي، 2016)

ومما سبق يتضح لنا خطوط الاتفاق بين معنى الصلابة النفسية والشعور بالتماسك.

#### \* نشأة الصلابة النفسية

تنشأ الصلابة النفسية كغيرها من الخصائص النفسية أثناء التنشئة الوالدية أو عبر النماذج المحددة للوالدين. فلا يمكن انكار جزء التنشئة الاسرية في بناء الصحة النفسية للصحار حيث يولدون وهم مزودون باستعدادات وقدرات تساعد على ممارسة حياة سوية، وبما انه يفتقر الى طرق تنميتها بمفرده، فهو يعتمد على من يحيطون به لتوفير جو مناسب للنمو والتطور، وكلما توفرت الخبرات والوسائل التنموية وتعلم الأنماط المتعددة للسلوك كلما أصبحت حياته ذات فاعلية في كبره. (مخيمر، 1996)

ويرى (بولي) ان من ركائز الصحة النفسية أن يكون هناك علاقات حميمة بين الطفل ووالديه، وهذه العلاقة تستند على رعايته والاستجابة لحاجاته من محبه وحنان وتشجيع على التفرد واكتشاف بيئته مما يجعله أكثر تمتعا بالصحة، بينما الخبرات المؤلمة تحرمه من صنع علاقات مستقرة وامنه، بالإضافة الى توقعات الوالدين غير الواقعية تجاه الأبناء

لصلابتهم النفسية، حيث تمثل هذه الأبعاد مكونات الصلابة النفسية. (يوسفي، 2016)

### \* النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية

#### ١- نظرية كوبازا (1983)

وصلت كوبازا الى نظرية مبدعة في حقل الوقاية من الاضطرابات الجسمية والنفسية ناقشت من خلالها الرابط بين الصلابة النفسية كمفهوم حديث واحتمال الإصابة بالمرض. واستندت في توضيح نظريتها على مجموعة من الركائز التجريبية والنظرية، حيث كانت الركيزة النظرية تعتمد على آراء مجموعة من العلماء مثل روجرز، فرانكل، ماسلو، اللذين أشاروا الى أن وجود معنى للحياة الصعبة ووجود هدف يعتمد على مقدرة الفرد في استثمار إمكانياته بشكل جيد سواء كانت إمكانيات شخصية أو اجتماعية.

أيضا هناك نموذج لازاروس (1961) الذي يعتبر من النماذج المهمة التي استندت عليها نظرية كوبازا، حيث تحدثت عن الصلابة من خلال اقتراحها بعوامل محددة مثل – بيئة الفرد الداخلية – أسلوب الإدراك المعرفي – شعور الفرد بالتهديد والإحباط، حيث وضع لازاروس أن الشعور بالتهديد يحدده بالمركز الأول إدراك الشخص للموقف واعتباره ضغط ممكن التعايش معه (تقييم اولي)، وتقدير الشخص لإمكانياته الخاصة وتعيين مدى قدرته على تناول الموقف الصعب (تقييم ثانوي)

فتقدير الشخص لقدراته بطريقه سلبية والحكم بضعفها وأنها غير مناسبة للتعامل مع الصعوبات أمر يجعله يشعر بالخوف والتهديد، وهو ما يقصده لازاروس من توقع الضرر النفسي او الضرر الجسدي، حيث الإحساس بالتهديد

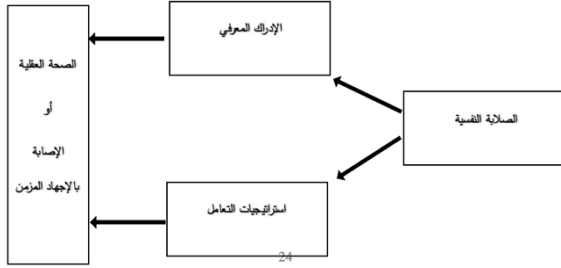
يوصل الى الإحساس بالإحباط مع وجود إحساس بالخطر أو توقع الضرر بالفعل.

أما الركيزة التجريبية للنظرية اعتمدت فيها كوبازا على نتائج دراساتها التي كشفت من خلالها عن المتغيرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية والتي تعين الشخص على المحافظة على صحته النفسية وصحته البدنية بالرغم من التعرض للمشاق، أيضا اعتمدت على إيضاح دور هذه المتغيرات في فهم الضغوط والإصابة بالمرض على مجموعة مختلفة من العاملين في مناصب إدارية متوسطة وعليا، أيضا محامين ورجال أعمال، مما ساعدها في الوصول الى مجموعة من النتائج التي ساعدها على صياغة الركائز التي اعتمدت عليها في وضع النظرية ومن تلك النتائج: التوصل الى مصدر إيجابي مستحدث في حقل الوقاية من الاضطراب النفسي على الرغم من التعرض للضغط الشاق وهذا مقارنة بالأشخاص الأدنى صلابه.

قدمت كوبازا (1983) فرضها الأساسي للنظرية المتمثل بأن " التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمر ضروري، بل أنه حتمي لارتقاء الفرد ونضجه الانفعال والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزيد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية " (يوسفي، 2016)

وقد وضحت كوبازا العلاقة بين الصلابة والحماية من الأمراض من خلال توضيحها للخصال التي تميز الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة وتوضيح أيضا الأدوار التي يقوم بها هذا المفهوم من أجل التقليل من أثار الضغوط الحياتية. (يوسفي، 2016)

## ٢- نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا



شكل رقم (1) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع

الضغوط وكيفية مواجهتها

النموذج النظري لمادي وكوبازا (1984)

وهو ينص على " أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب ارتفاع

التوتر الذي يمكن أن يظهر لدى الفرد في شكل

ردود فعل تتمثل في زيادة التعرق، سرعة التهيج

والحساسية والقلق، هذه الاستجابات (ردود فعل) تعكس

حالة استنفار وتأهب الكائن الحي، واستمرار هذه الحالة يمكن

أن يخلق أو يسبب ظهور أعراض مرضية في شكل أعراض

جسدية أو عقلية ".

المتغيرات الثلاث هي:-

١- الأحداث الضاغطة

٢- التوتر

٣- الأعراض المرضية

من هذه المتغيرات تتكون علاقة رئيسية بين من

خلالها الباحثان خاصية للشخصية أسموها الصلابة

(Hardiness) وهي تظهر من جهة كمتغير وسيط وتظهر

من جهة كأحد المصادر الفعالة لمحاكمة الضغوط.

إذن فالصلابة تساعد على تقليل التهديد المستتر

خلف هذه الضغوط التي تسبب توترا للفرد، فيتغير إدراكه

من النماذج التي أعادت النظر في نظرية كوبازا

وأراد تعديلها هو نموذج فنك (1992) والذي كان نتاجا

للدراست التي قام بها بهدف التعرف على العلاقة بين كلا من

الصلابة النفسية \_ الإدراك المعرفي \_ التعامل الفعال من جهة

والصحة العقلية من جهة أخرى، حيث كانت عينته (167)

جندي إسرائيلي، حيث حدد دور الصلابة من خلال الموقف

الشاققة الواقعية، ودرس المتغيرات قبل وبعد الفترة التدريبية التي

منحها لأفراد العينة والتي بلغت (6 أشهر) وكانت النتائج

كما يلي:-

ربط بعد الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة،

فأقترن الالتزام اقتراناً موجبا مع الصحة العقلية من خلال تقليل

الإحساس بالتهديد واعتماد إستراتيجيات التعامل الفاعل

خاصة، ضبط الانفعالات، وأقترن التحكم اقتراناً إيجابيا

بالصحة العقلية من خلال فهم الموقف وانه أدنى مشقة واعتماد

إستراتيجيات حل المشكلات للتحكم بالضغوط.

ودراسة أخرى ل (فنك، 1995) تتطابق مع

أهداف الدراسة السابقة، لكنه اعتمد مدة تدريبية حادة ل (4

شهور) نفذ خلالها المشاركون الأوامر حتى ما يتعارض مع

استعدادهم الشخصي وميولهم بشكل متواصل، وتم القياس

قبل مدة التدريب وبعدها لكلا من الصلابة وطريقة الإدراك

المعرفي للأمور الشاققة وكيفية التعامل معها، فنتج عن هذه

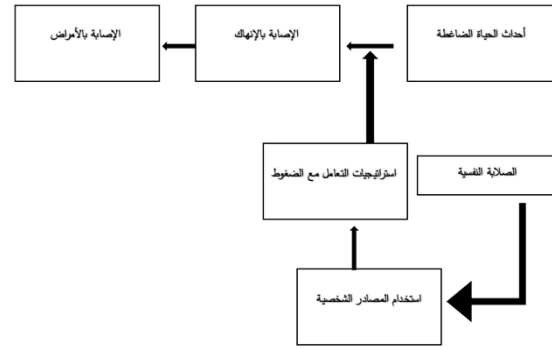
الدراسة كما نتج عن الدراسة السابقة، فعرض (فنك) نموذج

الذي يوضحه الشكل التالي:-

بسبب التقييم الموجب للموقف، فالشخص الصلب يستعمل استراتيجيات مجابهة إيجابية.

إذن هذا النموذج يظهر الصلابة كمصدر للمجابهة، فالشخص الصلب يقلل التوتر الناشئ عن الضغوط ويحافظ على صحته من خلال إستراتيجيات التعامل الفعال، رغم الظروف شديدة الوطأة.

والشكل الآتي يمثل العلاقة بين هذه المكونات.



شكل رقم (2) يوضح التأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

\* خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية

بالرغم من محدودية الدراسات التي تحدثت عن الصلابة النفسية، إلا أن أهم نتائج هذه الدراسات تقول بأن أغلب الفروض التي تناولت الصلابة قد ثبتت تجريبياً ومفادها أن الأشخاص الذين يتميزون بطبيعتهم بمقاومة الضغوط، ولديهم قدره مرتفعة للضبط الداخلي والتفكير بالعديد من الحلول لمشكلة واحدة، جميع هذه المميزات تقلل من أثر الضغط عليهم، لذلك فهم الأكثر صلابة وصحة نفسية، وأعلى مقدرة على مجابهة المشاق الحياتية. (غانم، 2008)

يقول (Robert Feldman) أن الأفراد ذوي الشخصية الصلبة يتعاملون مع الضغوط بجدية وفعالية، وهم يميلون للتفاوض والتحكم المباشر بمصدر الضغط، لذا هم

قادرون على تبديل الموقف الضاغط الى موقف أقل تهديداً، فيكون أقل تعرضاً لنتائج وتأثيرات الضغوط السلبية. (تفاحه وحسيب، 2002)

ولتعيين مميزات الشخصية المجابهة للضغط وضعت (كوبازا، 1979) فرضاً بوجود نمط للشخصية يسمى نمط الشخصية شديدة الاحتمال وهو ما يساعد على التكيف مع الضغوط. فالشخص شديد الاحتمال يفضل الاستكشاف وحب الاستطلاع، وتكون تجاربه الحياتية ذات معنى، وهو يرى تغير الظروف مثير فعال للتطور، وتعتبر هذه الرؤية مفيدة للتكيف مع الضغوط، فهو يرى أن التغير أمر بديهي وذا منفعة بالرغم من مسببات التوتر المحيطة به، فالفرد شديد التحمل يسعى دائماً للتعرف على المزيد من التغيرات ليكتسب منها كل مفيد للمستقبل إذن هو يحول الحدث الضاغط لحدث أقل ضغطاً. (عبد المعطي، 1992)

وترى (Anne Marie) أن الشخص شديد الاحتمال يشعر أن له قدره وبممكنه التأثير على المشاكل والتحكم بالمواقف، والالتزام بالأعمال وعيش الأحداث كفرص للنمو الشخصي، كما يسعى لاستخدام إستراتيجيات التكيف النشط ويبحث عن العون الاجتماعي من الآخرين، كما يجذب استخدام استراتيجيات حل المشكلات.

وركزت (كوبازا) في بحثها عن الصلابة على الإداريين في المراكز التنفيذية الذين تفوقوا في التصدي للأزمات الصحية بالرغم من التأثير السلبي للضغوط عليهم، وكشفت هذه البحوث عن وجود ثلاث صفات تميز من يتمتعون بالصلابة النفسية: الاعتقاد القوي بما يعملون، زوال إحساس الاغتراب أثناء القيام بالمهام الموكلة إليهم، أيضاً

يتصفون بدرجة مرتفعة من التحدي لتنفيذ مهامهم من باب اعتقادهم أن التغيير حقيقة يجب التعامل معها واستغلالها للتطور الشخصي، أيضا يتصفون بدرجة مرتفعة من التحكم بأمور العمل والحياة مع فهم شخصي لمقدرتهم بالتحكم بالمسرات والمضرات الحياتية، وأوضحت نتائج هذه البحوث أنها السمة الأساسية لهؤلاء. (عسكر، 2003)

واستخلصت (كوبازا) من بحثها (1979) الذي استهدف التعرف على المتغيرات النفسية التي بإمكانها مساعدة الشخص على حفظ صحته النفسية والبدنية بالرغم من التعرض للضغط وكان هذا على مجموعة ذكور (ن = 760) أعمارهم بين (40 - 49) عام وأظهرت النتائج أن الأفراد الأعلى صلابة هم الأعلى صمود ومقاومة وإنجاز وضبط داخلي وقيادة وقدرة ومبادأة ونشاط وواقعية وطموح عن الأفراد الأدنى صلابة فهم الأكثر إصابة بالمرض والعجز والأعلى بالضبط الخارجي، مما يثبت صدق الفروض التي قالت فيها أن الصلابة النفسية وأبعادها هي متغير سيكولوجي يقلل من أثر الأحداث على الصحة البدنية والنفسية للشخص، فالأفراد الأعلى صلابة لا يمرضون رغم الضغوط الواقعة عليهم. (مخيمر، 1997)

إن الشخصية الصلبة تتميز بقدرتها على التفاعل الجيد مع الضغط النفسي، وعن كيفية التفاعل مع الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية، رأى الباحثون أن الأشخاص عالي الصلابة النفسية يستعملون أساليب إيجابية للتعامل فيما يستعمل الأشخاص قليلو الصلابة أساليب سلبية للتعامل مع الحدث الضاغطة. (تفاحه وحسيب، 2002)

وأوعز الباحثون أيضا أن الأشخاص مرتفعي الصلابة يميلون للتوافق مع الضغوط من خلال اتخاذ القرار وتحويل الموقف الضاغطة لموقف أقل ضغطا أكثر من الاعتماد على تجنب الموقف وانكاره. (يوسفي، 2016)

أيضا الأشخاص ذوي الصلابة العالية لديهم القدرة في التأثير والتحكم في المصاعب والمشاكل عوضا عن الإحساس بالإهناك (بعد التحكم والسيطرة)، أيضا يستطيعون مواجهة العديد من المواقف على أنها فرصا للنمو الشخصي وليست مواقف فوق إمكاناتهم (بعد التحدي)، أيضا هم ملتزمين بأعمالهم لإحساسهم بأهميتها وفائدة الأنشطة التي يعملونها بدلا من الإحساس بعدم الالتزام (بعد الالتزام).

وعلى العكس من ذلك فالأفراد ذوي الصلابة المنخفضة هم أقل تحملا ويرون أن حياتهم ليست ذات معنى، ومهددة، وملبئة بالأحداث الضاغطة، ومملة، وهذا ما يجعلهم يحسون بالعجز وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وأن الحياة ستكون أفضل لو كانت ثابتة لا تتغير ولا يشوبها الأحداث الضاغطة، لهذا ليس لديهم أي قناعة بأن هناك إمكانية للتطور والنمو فهم يمتازون بالسلبية في التعامل مع البيئة، وعندما يتعرضون لأي حدث يسبب التوتر يبدؤون بتقييمه تقييما معرفيا متشائما، لذلك هم غير قادرين على مجابهة الأحداث الضاغطة بفعالية ويترك ذلك أثرا واضحا على صحتهم لأن شخصياتهم لا يمكنها تخفيف الصدمات لا كليا ولا جزئيا. (عبد المعطي، 1992)

وتشير (Pronot) أن الأفراد قليلي الصلابة لديهم إحساس قوي بالإهناك، وهم يتأثرون بالموقف الضاغطة ومصدره، ولا يستطيعون تحمل الضغط النفسي والاجتماعي

عكس شديدي الصلابة، هم يَنمُون أكثر إستراتيجيات لمجابهة الضغط (دفاعية) مثل العزل، الإنكار، الرفض، أيضا يحسون بالإهناك الانفعالي وأخيرا ينتاهم الإهناك أو ما يطلق عليه الاحتراق النفسي، والكثير من الدراسات كشفت عن الارتباط الدال بين الصلابة والإهناك المهني كما وضحه (ماسلاش)، فأرتبط الإهناك المهني ارتباطا إيجابيا بانخفاض الصلابة النفسية لدى الممرضات.

يظهر مما تقدم أن الصلابة النفسية تعمل على إنشاء حاجز للصد والدفاع النفسي للشخص يساعده على التأقلم البناء مع ما يحدث في الحياة من ضغوط مؤلمة وتنشئ نمطا شديد التحمل من الشخصية قادرة على مجابهة الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية لها وينعم بمرحلة التوافق، ويرى بمنظار الأمل والتفاؤل لحاضرة ومستقبله ويتخلص من القلق والاكتئاب في حياته. (يوسفي، 2016)

#### \* الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية

تظهر الكثير من الدراسات أن الصلابة النفسية متمثلة في خاصية نفسية تتباين بين كل من الرجال والنساء وأغلب التباين يرجع إلى طرق التنشئة الاجتماعية والتفاعل بين الوالدين وأبنائهم، فعندما ننظر إلى أسلوب تنشئة الذكور نجد أنه يفرض عليه القليل من القيود ويتم تشجيعه ليستطلع ويكتشف البيئة من حوله مما يمنحه ثقةً بنفسه وصلابة نفسية، عكس الفتيات حيث يفرض عليهن المزيد من القيود مما يجعلها أقل مقدرة في اتخاذ القرارات وتحتاج مساعدة الآخرين في ذلك وأكثر اعتمادية. (مخيمر، 1997)

وفي دراسة ل (مخيمر، 1996) تحت عنوان " القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب

الجامعة " توصل الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الذكور والإناث في الصلابة النفسية تعزى للذكور أي أن الذكور أعلى صلابة نفسية من الإناث لأنهم يدركون التحكم والتحدي.

وفي سياق مماثل وجد (حمادة وعبد اللطيف، 2002) في بحث للعلاقة بين الصلابة النفسية والميل للتحكم عند طلاب جامعة الكويت وشملت العينة (282) طالب منهم (70) ذكور و (212) إناث وأظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية والرغبة بالتحكم أيضا وجود فرق بين الجنسين على مقياس الصلابة النفسية تعزى للذكور.

أيضا توصل (حجازي وأبوغالي، 2010) في دراسة حول " مشكلات الشيخوخة وعلاقتها بالصلابة النفسية " أن الذكور أعلى صلابة نفسية، حيث وجدوا أن هناك فروق دالة إحصائية تعزى للجنس في الدرجة الكلية لمقياس الصلابة وأيضا بعدي التحكم والتحدي للذكور، من هنا نجد أنه وفق الدراسات السابقة يسجل الذكور درجات أعلى على مقياس الصلابة النفسية على نقيض الإناث.

#### \* الصلابة النفسية كمتغير واقفي من الضغوط النفسية

تقول (كوبازا ، 1982) أن إصابة الإنسان بالضغوط أمر ضروري لا بد منه، فحقيقة الحياة أنها محفوفة بالعوائق والمخاطر وأنواع الفشل والأزمات والظروف غير الملائمة، وهو لا يستطيع اجتناب الفشل أو خيبة الأمل أو الإحساس بالوحدة أو الاغتراب، أيضا هو غير قادر على تهميش متطلبات التغيير في التطور الشخصي لأي من مراحل الحياة، بمعنى أنه لا توجد حياة بدون ضغوط لهذا بات من الأمور الحتمية أن يتعايش الإنسان مع الظروف بكل جزم



وثقة للسيطرة عليها، وهذا يستوجب المزيد من الخصائص النفسية مثل فاعلية الذات والصلابة النفسية، وتقدير الذات العالي، والضبط الداخلي المرتفع.

في هذا الشأن أشارت (كوبازا ومادي، 1984) بأن الصلابة النفسية كباث نفسي حامي لا تختلف عن المساعدة الاجتماعية والكيان الجسمي وروتين الحياة الصحي الذي يقوم بحماية الأشخاص ضد آثار الضغوط السلبية، أيضا الشخص الذي حاز على هذه الموارد وما تقوم به من تأثير مخفف تزيد وتتطور خلال أوقات الضغط، إضافة إلى ما تركه على الصحة من تأثيرات إيجابية.

ومضت (كوبازا) في تقديم عدد من التفسيرات التي تكشف الباعث الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من شدة الضغط الذي يواجه الشخص إذ أن المواقف الضاغطة توصل إلى مجموعة من ردود الفعل التي تعمل على تخفيف الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمدة تؤدي بعد ذلك إلى الإنهاك وما يتبعه من الأسقام الجسدية والاضطرابات النفسية، حينها تأتي مهمة الصلابة النفسية في تقويم العملية الدائرية التي ابتدأت بالضغط وانتهت بالإنهاك ويحدث ذلك بعدة طرق، لأن الصلابة تقود إلى:-

١- تعديل مدركات الشخص للحدث وجعله أقل حدة.

٢- تقود إلى طرق مجابهة نشطة.

٣- تؤثر على طريقة المجابهة بشكل غير مباشر من خلال التأثير على المساندة الاجتماعية.

٤- تؤدي إلى التبديل في الأعمال الصحية كمزاولة الرياضة أو عمل نظام غذائي صحي، وهذا طبعا يخفف من التعرض للأمراض الجسدية. (حمادة وعبد اللطيف، 2002)

كما أن الصلابة النفسية هي مثل المصادر المهمة الأخرى لأنها تعين على التوافق النفسي واتخاذ القرارات، أيضا لها قابلية بإحداث التأثيرات الواقية الأكثر نجاح من المصادر الأخرى. (كوبازا، 1984)

أيضا هي مكون مهم من مكونات الشخصية القاعدية التي تحمي الشخص من تأثير الضغوط، وترك الشخص أعلى مرونة وتفاؤل وقدرة على حل مشاكله، وهي عامل وقاية من المرض البدني والاضطراب النفسي.

وهي تعتبر منطقة فاصلة تخفف آثار الضغوط السلبية، ومن يتميز بالصلابة النفسية يعتقد أن الأحداث الصعبة تعتبر عوامل إثارة في حياته وليست سببا لإضافة الحمل. (عسكر، 2003)

وأكد (باندورا، 1985) أن اعتقاد الفرد حول فاعليته هو الذي يحدد دافعيته، وهذا يرتد على المجهودات التي يبذلها، والفترة التي يصمد فيها ليواجه مشكلاته، فالاعتقاد بعدم الفاعلية والقدرة في التحكم بأحداث الحياة يؤثر ذلك على طريقة الإدراك والتقييم للأحداث الضاغطة عندها تدعم مشاعر الإخفاق وفقد الحيلة، وعندما يتكرر الإخفاق يظهر العجز المتعلم وهو " إدراك الفرد أن أي مجهود يقوم به في مواجهة الأحداث الضاغطة هو مجهود عديم الجدوى والقيمة " (يوسف، 2016)

هنا يرضخ الشخص وتخور قدرته على التصدي مما يجعل تعرضه للمرض النفسي والبدني أمر محتمل.

يتضح من ذلك الدور الذي تقوم به الصلابة النفسية ليس في جعل الأشخاص يستطيعون مقاومة الضغوط فقط بل يزيد دورها إلى تقوية جوانب في الشخصية فيؤثران في

بعضهما ليكونوا مجموعة من الخصائص الاجتماعية والنفسية التي تزيد من قدرة الشخص على المجابهة، كما أظهرت دراسة (رونالدو وبلايني، 1984) أن الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية يقومان بتقليل آثار الضغوط بتفاعلهم مع بعضهم البعض فيكون الأشخاص ذوي الدرجات المتدنية على مقياس ضغوط الحياة يرافقها ارتفاع في درجات مقياس المساعدة الاجتماعية والصلابة النفسية وتدني في درجة الاغتراب مما يؤكد أن تفاعل هذين العاملين يكون عاملا واقيا أو مخفض لضغط الحياة. (يوسفي، 2216)

ويؤكد بعض الباحثون أنه مهما قدر الأشخاص الضغوط بأنها تسبب لهم ضغطا فعليا تظل صفاتهم الشخصية تعمل كحامي من تأثيرات الضغوط وذلك بتسهيل انتقاء أنواع المجابهة التوافقية أو الامتناع عن السلوك غير التوافقي، فالأشخاص ذوي الصلابة العالية يفضلون استخدام طريقة المجابهة التحويلية، حيث يغيرون الأحداث الضاغطة الى فرص للتطور لذلك هم يتألفون مع الحدث الضاغط بأسلوب متفائل وفعال.

عكس الأشخاص ذوي الصلابة المتدنية حيث يعتمدون على طريقة المجابهة التراجعية أو ما يحتوي نكوصا حيث يقومون بتجنب أو ترك المواقف المولدة للضغوط. (الرفاعي، 2008)

وقالت (موريسيات، 1993) عن الإنهاك النفسي على مجموعة من الممرضات أن من كن يملكن درجة لا بأس بها من الصلابة وأكثر يتمتعن بنسبة مرتفعة من الالتزام وكن يملكن أعراضا قليلة من أعراض الإنهاك النفسي.

ونتح عن دراسة (دو كوايت، 1990) في نفس السياق أن الممرضات ذوات القدرة على الالتزام في مكان العمل هن أقل عرضه للإنهاك النفسي.

مما سبق يظهر عظم مكانة الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين كلا من الضغوط والامراض البدنية والنفسية حيث تقوم بعمل المنطقة الحامية أو العازلة لكيان الشخص لتحافظ عليه من الإصابة. بمختلف أنواع سوء التوافق.

أيضا يظهر لنا أهميتها من خلال أنها تعتبر أحد الخواص النفسية التي تقي من الضغوط حيث تحمي من آثار الضغط على صحة الشخص وتوافقه الاجتماعي والنفسي وتعيه على إتباع الأنواع التوافقية للمجابهة، فالأشخاص شديدي الصلابة هم الأكثر توافق وصحة، إذ تؤكد الدراسات أن من يملكون درجات مرتفعة من الصلابة هم الأقل مرضا واكتئابا.

وهي أيضا تتدخل كصفا وسيطة بين الإدراك للضغوط النفسية والمجابهة الناجحة والمؤثرة، وكما أوردنا فهي من خصائص الشخصية الحامية من الضغوط، لا تقل أهمية عن الكثير من الخصائص الأخرى التي تساعد على الاحتفاظ بشخصية سليمة معافاة. (يوسفي، 2016)

\* الدراسات السابقة

#### ١- دراسة (معروف، 2022)

**عنوانها:** الصلابة النفسية للمرأة العاملة وانعكاسها على التوازن الأسري في ظل جائحة كورونا  
**هدفها:** دراسة أثر الصلابة النفسية للمرأة العاملة على التوازن الأسري في جائحة كورونا

**العينة:** تكونت من (371) امرأة عاملة شريطة ان تكون متزوجة ولديها أطفال في مراحل عمرية واجتماعية واقتصادية مختلفة، وأيضا يكن مقيمت في الريف والحضر.

**منهجها:** المنهج الوصفي

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية في ظل جائحة كورونا

٢- مقياس التوازن الاسري في ظل جائحة كورونا

**نتائجها:** حيث دلت نتائج الدراسة ان قنوات التلفاز هي المصدر الأول بالنسبة للمرأة العاملة لمتابعة اخبار فيروس كورونا، وجاء مستوى الصلابة النفسية لديها متوسط وكان بعد التحكم في المركز الأول يليه التحدي ثم الالتزام.

أيضا بالنسبة لمستوى التوازن الأسري لديها كان متوسط حيث يأتي توازن الأدوار في المقدمة يليه التوازن الصحي ثم التوازن الاقتصادي وفي النهاية التوازن الاجتماعي. وقد كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في الصلابة النفسية بأبعادها والتوازن الاسري بمحاورة لدى المرأة العاملة في ظل جائحة كورونا لصالح المرأة الحضرية، والعاملات في المصالح الحكومية، لصالح عدم إصابة أحد أفراد الأسرة بفيروس كورونا. أيضا هناك تباين ذا دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في الصلابة النفسية بأبعادها والتوازن الاسري بمحاورة لصالح فترة الزواج الأطول، والمستوى التعليمي الأعلى للزوجين، والاسرة الأقل عددا، والمستوى الأعلى للدخل.

كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الصلابة النفسية بأبعادها للمرأة العاملة والتوازن الاسري بمحاورة في ظل جائحة كورونا.

## ٢- دراسة (الرواد، 2021)

**عنوانها:** أساليب إدارة الأزمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في ضوء جائحة كورونا

**هدفها:** التعرف على العلاقة بين أساليب إدارة الازمات والصلابة النفسية من خلال متغير الجنس والخبرة والمستوى الإداري

**العينة:** تكونت من (59) قائد أكاديمي

**منهجها:** المنهج الوصفي الارتباطي

**أدواتها:** ١- مقياس لأساليب إدارة الازمات

٢- مقياس للصلابة النفسية

**نتائجها:** أنه كانت الدرجة مرتفعة في أبعاد التعاون والمواجهة والاحتواء، وكانت الدرجة منخفضة في بعد الهروب، وكان مستوى الصلابة النفسية ذا درجة متوسطة وأنه لا يوجد فروق من حيث الجنس في ممارسة أساليب إدارة الأزمات، ولكن يوجد فروق لصالح سنوات الخبرة الأعلى وأيضا المستوى الإداري الأعلى، أيضا هناك علاقة إيجابية دالة إحصائية بين بعد الالتزام والصلابة النفسية ككل وبين بعد المواجهة والتعاون والاحتواء، وعلاقة إيجابية دالة إحصائية بين بعد التعاون والتحدي.

## ٣- دراسة (خير الله، 2021)

**عنوانها:** درجة الصلابة النفسية لمتسبي جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالخرج في ضوء متغيرات النوع والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية

**هدفها:** التعرف على مستوى الصلابة النفسية لعينة من منسوبي جامعة الخرج وفق بعض المتغيرات

**العينة:** (275) شخص من منسوبي الجامعة اختبروا بطريقة طبقية عشوائية (208) اناث و (67) ذكور

**منهجها:** الوصفي التحليلي

**أدواتها:** مقياس الصلابة النفسية من أعداد الباحث

**نتائجها:** ارتفاع درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة،

وعدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

في إجابات العينة

#### ٤- دراسة (الرشيدى، 2020)

**عنوانها:** علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضى الوظيفي لدى

معلمات التربية الخاصة

**هدفها:** التعرف على مستوى الصلابة النفسية والرضا الوظيفي

لدى معلمات التربية الخاصة بدولة الكويت، والتعرف على

العلاقة بين الصلابة النفسية والرضى الوظيفي، وإمكانية التنبؤ

بدرجة الرضا الوظيفي لمعلمات التربية الخاصة من خلال

الدرجة على مقياس الصلابة النفسية.

**العينة:** (165) معلمة من مدارس التربية الخاصة

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية

٢- مقياس الرضا الوظيفي

**نتائجها:** أن مستوى الرضا الوظيفي منخفض والصلابة

النفسية متوسطة لدى المعلمات، أيضا وجود فروق دالة

إحصائيا بين المعلمات في مستوى الرضا الوظيفي والصلابة

النفسية لصالح متغير سنوات الخبرة، ولا توجد فروق تعزى

للمرحلة والمؤهل

#### ٥- دراسة (الكريديس، 2019)

**عنوانها:** الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى عينة

من المسنين مرضى السرطان

**هدفها:** توضيح العلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك الصحي

للمسنين مرضى السرطان، والتعرف على درجة الصلابة

النفسية ودرجة السلوك الصحي لعينة الدراسة حسب متغير

(النوع، الحالة الاجتماعية)

**العينة:** (73) مسن ومسنة من مرضى السرطان المتزوجين

والأرامل

**منهجها:** الوصفي الارتباطي المقارن

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية

٢- مقياس السلوك الصحي

**نتائجها:** كشفت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة

النفسية والسلوك الصحي لدى افراد العينة، وأنه يوجد فروق

دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في درجة الصلابة النفسية

تعزى لصالح الذكور، وعدم وجود فارق في الصلابة بين

المتزوجين والأرامل من الذكور، وأنه يوجد فرق بين الإناث

المتزوجات والأرامل في درجة الصلابة النفسية تعزى لصالح

المتزوجات، واتضح عدم وجود فارق في مستوى السلوك

الصحي بين الذكور والإناث، وعدم وجود فارق بين

المتزوجين والأرامل من الذكور في مستوى السلوك الصحي،

بينما يظهر الفرق بين المتزوجات والأرامل من الإناث في

مستوى السلوك الصحي لصالح المتزوجات.

## ٦- دراسة (السيد إسماعيل، 2019)

**عنوانها:** التفكير البنائي والصلابة النفسية كمنبئات للدافع للإنجاز لدى المعلمات في ضوء الخبرة المهنية.

**هدفها:** الكشف عن إمكانية التنبؤ بالدافع للإنجاز لدى المعلمات من خلال التفكير البنائي والصلابة النفسية. أيضا إعداد نموذج بنائي للعلاقات السببية بين التفكير البنائي والصلابة النفسية ودافع الإنجاز، أيضا دراسة الاختلاف في دافع الإنجاز لدى المعلمات باختلاف الخبرة المهنية.

**العينة:** (88) معلمة تعليم أساسي

**أدواتها:** ١- مقياس التفكير البنائي

٢- مقياس الدافع للإنجاز

٣- مقياس الصلابة النفسية

**نتائجها:** ١- لا يوجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أبعاد الدافع للإنجاز ودرجته الكلية عائدة لأثر الخبرة، ماعدا بعدي المرونة وتفضيل المهمات الصعبة كان الفرق لصالح معلمات الخبرة الأقل.

٢- أن هناك علاقات أغلبها دال إحصائية بين أبعاد الدافع للإنجاز وابعاد التفكير البنائي والصلابة النفسية.

٣- يمكن التنبؤ بدافع الإنجاز من خلال بعدين للتفكير البنائي هما: التوافق السلوكي والبعد عن التفكير الخرافي، ويمكن التنبؤ بدافع الإنجاز من خلال جميع أبعاد الصلابة النفسية.

٤- يوجد تأثير إيجابي مباشر للصلابة النفسية على دافع الإنجاز، ويوجد أثر إيجابي غير مباشر للتفكير البنائي على دافع الإنجاز.

## ٧- دراسة (عرفات، 2018)

**عنوانها:** الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا

**هدفها:** التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية والتعرف على الفروق في الصلابة بين الجنسين والفروق بين المعيدين وغير المعيدين في مستوى الصلابة النفسية

**العينة:** (330) تلميذ من الأقسام النهائية في التخصصات العلمية والأدبية بثانوية صادق الطالبي بالأغواط الجزائرية

**منهجها:** الوصفي

**أدواتها:** مقياس الصلابة النفسية

**نتائجها:** أن العينة لديها مستوى عالي من الصلابة النفسية، وجود فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة لصالح الذكور، ووجود فروق بين المعيدين وغير المعيدين لصالح غير المعيدين.

## ٨- دراسة (جديد، 2018)

**عنوانها:** علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم.

**هدفها:** التعرف على مستوى الصلابة النفسية والدافعية للتعلم، والعلاقة بين الدافعية وكلا من الصلابة النفسية والسن والجنس.

**منهجها:** الوصفي الارتباطي

**العينة:** (278) طالب وطالبة بالسنة الأولى بجامعة غرداية بالجزائر

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية

٢- مقياس الدافعية للتعلم

**نتائجها:** أن مستوى الصلابة النفسية والدافعية للتعلم منخفض، يمكن التنبؤ بالدافعية من خلال الصلابة، عدم وجود

فروق دالة في مستوى الدافعية للتعلم تعزى الى السن والجنس والتفاعل بينهم.

#### ٩- دراسة (عبد المطلب، 2017)

**عنوانها:** الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

**هدفها:** اكتشاف العلاقة بين الصلابة النفسية والاضطرابات الجسمية لدى عينة من معلمي ومعلمات دولة الكويت

**العينة:** (240) معلم ومعلمة من محافظة الاحمدى

**منهجها:** الوصفي الارتباطي المقارن

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية

٢- قائمة كورنال الجديدة للاضطرابات الجسمية

**نتائجها:** أن هناك فروق في بعض مكونات الاضطرابات الجسمية بين المعلمين والمعلمات وذلك تجاه المعلمين. وانه توجد فروق بين المتزوجين والعزاب والمنفصلين في اضطرابات الإبصار والسمع تجاه العزاب، وهناك فروق بينهم في اضطراب الجهاز الهضمي والعظمي تجاه المتزوجين، وهناك فروق بين الوافدين والكويتيين في اغلب مكونات الاضطرابات الجسمية ناحية الوافدين، وهناك علاقة موجبة بين الصلابة النفسية و اغلب مكونات الاضطرابات الجسمية ويعتبر تكرار المرض مؤشر قوي بالصلابة النفسية.

#### ١٠- دراسة (الزواهره، 2015)

**عنوانها:** العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل

**هدفها:** التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل.

**العينة:** (400) طالب وطالبة من جامعة حائل

**منهجها:** الوصفي

**أدواتها:** ١- مقياس الصلابة النفسية

٢- مقياس قلق المستقبل

٣- مقياس مستوى الطموح

**نتائجها:** وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة، وجود فروق دالة بين استجابات الطلبة على مقياس الصلابة والقلق تعزى لمتغير جنس الذكور، كذلك وجود فروق دالة في مستوى الصلابة تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية وقلق المستقبل لصالح التخصصات الأدبية، أيضا وجود فروق بين الصلابة وقلق المستقبل ومستوى الطموح لصالح السنة الرابعة.

#### \* التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من عرض الدراسات السابقة ما يلي:-

١- استخدم المنهج الوصفي على مختلف أنواعه في جميع الدراسات السابقة لكونه من أكثر المناهج مناسبة لنوع هذه الدراسات وطبيعتها وأهدافها، وقد اتفقت الدراسة الحالية باستخدامها المنهج الوصفي مع الدراسات السابقة.

٢- انتهت بعض الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات مثل: الاضطرابات الجسمية (عبد المطلب، 2017)، الدافعية للتعلم (جديد، 2018)، قلق المستقبل ومستوى الطموح (الزواهره، 2015)، دافع

استخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع المعلومات الأساسية المطلوبة.

كما أن المنهج الوصفي يعتبر من أكثر المناهج شيوعاً واستخداماً في البحوث التربوية، كالاقتصادية عامة، والنفسية خاصة، حيث يركز على وصف الظاهرة موضوع البحث، ويصف البيانات وصفاً كمياً وكيفياً لأجل التفسير والتحليل واستخراج النتائج الخاصة بالظاهرة محل الدراسة للتعرف على طبيعتها والخصائص التي تميزها وتعيين العلاقات بينها وبين المتغيرات الأخرى لإمكانية تعميمها.

#### مجتمع البحث: الأخصائيين النفسيين (ذكور - إناث)

عينة البحث: تقتصر الدراسة على عينة غير عشوائية من الأخصائيين والأخصائيات النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة التابعة لوزارة التعليم في المملكة العربية السعودية، بلغ عددها (178) أخصائي وأخصائية.

أدوات البحث : تقتصر الدراسة على استخدام أداة نفسية تحقق الهدف المنشود من الدراسة والإجابة على تساؤلاتها وتخدم موضوعها وهي مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (2002) وتقنين بسمة حلمي (2018)، وهي أداة تعطي تقديراً كمياً للصلابة النفسية حيث يشمل المقياس على (47) عبارة تم حذف إحداها بعد تعديل من قبل المحكمين حيث أصبحت (46) عبارة تركز على أبعاد الصلابة النفسية الموجودة لدى الفرد وهي ثلاثة أبعاد: (الالتزام، التحدي، التحكم) وتكون الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات هي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً) حيث تتراوح الدرجة لكل عبارة من عبارات المقياس بين الدرجة الواحدة والثلاث درجات بمعنى إذا أجاب

الإنجاز (السيد إسماعيل، 2019)، العمل في الحاضرة ومستوى الدخل الأعلى (معروف، 2022).

٣- والسلوك الصحي (الكريديس، 2019)، سنوات الخبرة الأعلى والمستوى الإداري الأعلى (الرواد، 2021).

٤- انتهت بعض الدراسات السابقة إلى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع (خير الله، 2021) و (عرفات، 2018) ومتوسط (الرشيدي، 2020) و (الرواد، 2021) ومنخفض (جديد، 2018).

٥- واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الرواد، 2021) و (الرشيدي، 2020) و (الزواهره، 2015) بعلاقة الصلابة النفسية بسنوات الخبرة الأعلى.

٦- واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، والمنهج المستخدم، اختيار الأدوات المستخدمة، إضافة إلى كتابة الإطار النظري ومناقشة النتائج.

#### \* منهج الدراسة وإجراءاتها

منهج البحث: نظراً لأن هدف الدراسة هو التعرف على مستوى الصلابة النفسية للأخصائيين والأخصائيات النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة، رأت الباحثة أن المنهج الوصفي هو الأكثر مناسبة للدراسة لما يشمله من خطوات علمية تبدأ من التساؤلات والافتراضات، نهاية إلى اختيار الفرضيات وفقاً للمناهج العلمية في خطواتها الأساسية المعروفة.

حيث يميز هذا المنهج أنه يصف الظاهرة محط الدراسة كما هي في الواقع، وذلك بالبحث عن البيانات والمعلومات الخاصة بها ثم جمعها وتحليلها وتفسيرها، وقد

٤- عينة الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة (١٧٨) شملت الإحصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة للعام 2021 - 2022 م وتم اختيارهم بالطريقة غير العشوائية الصدفية.

الجدول (1) توزيع العينة حسب المتغيرات الديموغرافية

المجموع	النسبة	العدد	المتغير	
178	24,2%	43	ذكر	النوع
	75,8%	135	انثى	
178	33,7%	60	من سنة إلى خمس سنوات	سنوات الخبرة
	19,1%	43	من ست إلى عشر سنوات	
	47,2%	84	أكثر من عشر سنين	
178	37,6%	67	الرياض	منطقة العمل
	27,5%	49	مكة المكرمة	
	2,2%	4	المدينة المنورة	
	14%	25	المنطقة الشرقية	
	4,5%	8	منطقة عسير	
	2,8%	5	منطقة القصيم	
	1,7%	3	منطقة الحدود الشمالية	
	6%	1	منطقة بخران	
	6%	1	منطقة الباحة	
	6,7%	12	منطقة حائل	
1,7%	3	منطقة تبوك		

#### \* أدوات الدراسة

مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 2002)

وتقنين (بسمه حلمي، 2018)

\* الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية في

الدراسة الحالية

أولاً: الصدق

في إطار حساب الصدق في الدراسة الحالية تم

حساب الصدق بالاعتماد على كلاً من:-

١- صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية من خلال

إيجاد معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية

المفحوص (تنطبق دائماً حصل على 3 درجات، تنطبق أحياناً درجتين، لا تنطبق أبداً درجة واحدة) وبذلك يكون المجموع الكلي للدرجات يتراوح بين (46 إلى 138) درجة.

#### \* الأساليب الإحصائية المستخدمة

١- الإحصاء الوصفي (النسب المئوية) للتعرف على

الخصائص الديموغرافية لعينة البحث

٢- معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbac لحساب

معامل الثبات لأداة البحث

٣- معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation

coefficient لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة

البحث

٤- اختبار (T-test) لحساب الفروق بين مجموعتين

مستقلتين من الأخصائيين العاملين في برامج ومعاهد التربية

الخاصة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير النوع

(ذكور - إناث)

٥- تحليل التباين الأحادي لحساب الفروق بين المجموعات

#### \* نتائج الدراسة ومناقشتها

#### \* إجراءات الدراسة ونتائجها

#### \* الإجراءات

١- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي:-

٢- حدود الدراسة

حدود موضوعية: الصلابة النفسية

حدود مكانية: برامج ومعاهد التربية الخاصة

حدود زمانية: عام 2021 - 2022 م

حدود بشرية: الأخصائيات والأخصائيين النفسيين

٣- مجتمع الدراسة: الأخصائيين النفسيين (ذكور - إناث)



جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين البنود والدرجة الكلية لمقياس

الصلابة النفسية

الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة
,242**	37	,314**	25	,322**	13	,246**	1
,282**	38	,356**	26	,293**	14	,052*	2
,353**	39	,510**	27	,441**	15	,353**	3
,508**	40	,334**	28	,046	16	,335**	4
,396**	41	,267**	29	,357**	17	,217**	5
,275**	42	,491**	30	,286**	18	,381**	6
,253**	43	,453**	31	,283**	19	,172*	7
,342**	44	,094	32	,097	20	,159*	8
,231**	45	,508**	33	,221**	21	,468**	9
,166*	46	,451**	34	,437**	22	,218**	10
		,189*	35	,337**	23	,197**	11
		,123	36	,335**	24	,422**	12

٥- نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الإحصائيين والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير الجنس جدول (4) اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لقياس الفروق في متغير

الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع

مستوى الدلالة	اختبارات	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد العينة	المجموعة
.0768	.961-	176	,176	2.18	43	ذكر
			,173	2.21	135	انثى

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة دلالة (05) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع لدى الإحصائيين والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة بمستوى دلالة (768) لصالح الإناث بمتوسط (2,21)

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (معروف، 2022) والتي كانت الفروق لصالح الإناث وتختلف نتيجة الفرض مع كلا من دراسة (الرواد، 2021) والتي بين عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع ودراسة (خير الله، 2021) دراسة (الكريديس، 2019) و (عرفات، 2018) و (الزواهره، 2015) والتي أوضحت الفروق لصالح الذكور

وتذكر نظرية رتشارد سون التوازن البيولوجي النفسي الروحي "، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف بين "الجسم والعقل والروح وتفسر الباحثة سبب وجود فروق في الصلابة النفسية بين الإحصائيين والأخصائيين هو طبيعة تكوين

بدراسة البيانات الواردة في جدول (2) يتبين لنا أن جميع معاملات الارتباط بين كل العبارات والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية الأمر الذي يشير إلى أن كلها تنتمي للصلابة النفسية.

ثانياً: الثبات

ثم استخراج الخصائص السيكومترية للأدوات وكان معامل الثبات ألفا كرونباخ:-

جدول (3) معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

الفقرات	الفا كرونباخ
46	,77

محيط الفرد، وكذلك في الدعم الاجتماعي المجتمعات والأسر، ومساعدة المهنيين من خلال توفير برامج ودورات تعليمية وتدريبية التي تساعد الفرد على التغلب على محتته.

وتفسر الباحثة سبب تفوق من هم خبرتهم عشر سنوات وأكثر الى الكم الكبير من الخبرات التي اكتسبها الاخصائي/ة مع مر السنين وتنوع المواقف والحالات التي يتعاملون معها يوميا ووصولهم الى الاستقرار النفسي والوظيفي.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير مكان العمل.

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	10	,264	,026	,862	,570
داخل المجموعات	167	5,11	,031		
المجموع	177	5,37			

جدول (6) اختبار التباين الأحادي للصلابة النفسية تبعاً لمتغير

#### مكان العمل

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند نسبة دلالة (05) في مستوى الصلابة النفسية الاخصائيات والاعصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة بنسبة دلالة (570)، تعزى لمتغير مكان العمل. لصالح منطقة الرياض.

وهي تتفق مع دراسة (معروف، 2022) التي كانت نتائجها لصالح المرأة العاملة في الحاضرة.

وكما ترى "كوبازا" أن توفر هذه المكونات الثلاثة يرتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة، وتحويل

الاناث وقوة صلابتهم النفسية التي وهبهن الله والتي تفوق القوة الجسدية لدى الذكور وتلك الصلابة كانت سبب في قوة تحملهن لضغوطات العمل وما يواجهن من صعوبات في التعامل مع الفئة الخاصة وذويهم.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى الاخصائيات والاعصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (5) اختبار التباين الأحادي للصلابة النفسية تبعاً لمتغير

#### سنوات الخبرة

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2	,069	,035	1,14	,322
داخل المجموعات	175	5,30	,30		
المجموع	177	5,37			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة دلالة (05) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لدى الاخصائيات والاعصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

بمستوى دلالة (322)، بينما يوضح اختبار شافية

أن الفروق لصالح من هم خبرتهم أكثر من عشر سنوات.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (الرواد، 2021) و (الرشيد، 2020) و (الزواهره، 2015) والتي ذكرت وجود فروق لصالح سنوات الخبرة الأعلى وأيضاً المستوى الإداري الأعلى

ومن تلك العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية عوامل الحماية الخارجية: يتجلى في الكفاءات الموجودة في

أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي، وبالتالي لا يكفي مكون واحد ليمدنا بالشجاعة، والدافعية لتحويل نظرنا للضغوط إلى نظرة أكثر إيجابية

وتفسر الباحثة وجود الفروق لصالح منطقة الرياض لكبر المنطقة وتنوع الخدمات المقدمة كونها المنطقة الأساسية في المملكة العربية السعودية

### \* ملخص النتائج

كانت نتائج البحث كما يلي:-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة دلالة (0,05) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة بمستوى دلالة (0,768) لصالح الإناث بمتوسط (2,21).

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة دلالة (0,05) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة تعزى لصالح سنوات الخبرة بمستوى دلالة (0,322) لصالح من خبرتهم أكثر من عشر سنوات.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند نسبة دلالة (0,05) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير مكان العمل لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة بنسبة دلالة (0,570) تعزى لمتغير مكان العمل لصالح منطقة الرياض.

### \* التوصيات

١- عمل ورش إرشادية ودورات تدريبية للأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية

الخاصة حديثي التعيين للتعرف على الأساليب الصحيحة في مواجهة الضغوط وطريقة حل المشكلات.

٢- الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج ومعاهد التربية الخاصة العاملين في القرى والمدن البعيدة باستخدام برامج تدريبية للتعريف بالصلابة النفسية والطرق المتبعة للتمتع بها.

٣- توفير المساندة والدعم للأخصائيات والأخصائيين النفسيين لتخطي ضغوطات العمل ومشاكله من قبل زملائهم الأكثر خبرة ومن قبل رؤسائهم أيضاً.

### البحوث المقترحة

استناداً لنتائج البحث الحالي ونتائج البحوث السابقة وما أظهرته من أهمية للصلابة النفسية وارتباطها بالعديد من المتغيرات تقترح الباحثة الآتي:-

١- إجراء بحوث تتعلق بالصلابة النفسية مع عينات مختلفة عن عينة الدراسة ممن يعملون في مجال التربية الخاصة كالمعلمين والمشرفين وحتى أولياء الأمور.

٢- إجراء بحوث للصلابة النفسية للأخصائيين النفسيين العاملين في التربية الخاصة ومقارنتها بمتغيرات أخرى كالثقة بالنفس، النهك النفسي، ضغط العمل، المساندة الاجتماعية، أو الرضى الوظيفي.

٣- عمل بحوث حول نتائج برامج إرشادية قائمة على النظرية المعرفية السلوكية لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى الأخصائيات والأخصائيين النفسيين العاملين في برامج التربية الخاصة والتعرف على نتائجها ومدى الاستفادة منها.

## \* المراجع

### أولاً- المراجع العربية

- إبراهيم، زيزي السيد (2006): العلاج المعرفي للاكتئاب. القاهرة، دار غريب.
- أبو ندى، عبد الرحمن (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.
- إسماعيل، بشرى (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية. مصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- تفاحة، جمال السيد وحسيب، عبد المنعم عبد الله (2002): الالتزام الشخصي وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط. مجلة الإرشاد النفسي، عدد 15، جامعة عين شمس، القاهرة.
- جير، حبر محمد (2005): علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصريا مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
- جديد، أحلام (2018): علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم. رسالة دكتوراة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 33، الجزائر.
- حجازي، جولتان وأبوغالي، عطف (2010): مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية. دراسة ميدانية على عينة من المسنين في محافظة غزة. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد 24، غزة فلسطين.
- الحري، نايف (2015): علم نفس الشخصية الأسس والنتائج. الاردن، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسن، وحسين (2006): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط1، دار الفكر العربي، الأردن.
- حمادة، لؤلؤه وعبد اللطيف، حسن (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، العدد 12، القاهرة مصر.
- حمزة، جيهان أحمد (2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- خير الله، منى عبد اللطيف العوض (2021): درجة الصلابة النفسية لمتسبي جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز بالخرج في ضوء متغيرات النوع والعمر والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية. مجلة جامعة أم درمان الإسلامية، المجلد 17، العدد 2، السودان.
- دليل التربية الخاصة (2016): وزارة التعليم.
- الرشيدي، نشمية عمهوج حمدان (2020): علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضى الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة. دراسة منشورة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 107، المجلد 30.
- الرفاعي، عزة (2008): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- الرواد، ذيب محمد إبراهيم (2021): أساليب إدارة الازمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى القيادات الاكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في ضوء جائحة كورونا. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 9، العدد 3، الأردن.

الشخصية لدى مرضى السكر النوع الثاني. دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، مصر.

الكريديس، ريم سالم علي (2021): الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى عينة من المسنين مرضى السرطان. مجلة العلوم النفسية والاجتماعية، العدد 60، رجب 1442، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية، دار المنظومة.

مخيمر، عماد محمد (1996): إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر.

مخيمر، عماد محمد (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 17، القاهرة، الإنجلو المصرية.

معروف، وئام علي أمين (2022): الصلابة النفسية للمرأة العاملة وانعكاسها على التوازن الاسري في ظل جائحة كورونا. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد الثامن، العدد 39، جامعة المنيا، مصر.

يوسف، حدة (2016): الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. الأردن، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

النابعة، فتحي محمد (2016): من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

الروسان، فاروق (1996): سيكولوجية الأطفال غير العاديين. الأردن، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. الزواهرة، محمد خلف (2015): العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 10.

السيد إسماعيل، إبراهيم السيد إسماعيل (2019): التفكير البنائي والصلابة النفسية كمنبئات للدافع للإنجاز لدى المعلمات في ضوء الخبرة المهنية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، المجلد 45، العدد 4، جامعة عين شمس، مصر.

عبد المطلب، عبد القادر عبد المطلب (2017): الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. مجلة الطفولة العربية، العدد 74.

عبد المعطي، حسن مصطفى (1992): ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، العدد 19، جامعة الزقازيق، مصر.

عرفات، جنحرا محمد (2018): الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا. دراسة ميدانية بمدينة الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 34، الجزائر.

عسكر، علي (2002): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها والصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. دار الكتاب الحديث، الكويت.

غانم، محمد حسن (2008): الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغط والصلابة النفسية وبعض متغيرات

- personality and social psychology, 42(1), pp 168-177.en  
<http://www.ScienceDirect.com / Scince/ journal>
- Kobassa, S.C, and. Pucetti, M.C, (1983): Personality and Social Resource in Stress Resistance Among Lowers, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 42, No 4, The American Psychological Association, Inc.
- Kobassa, S.C, (1984): How Much Stress Can You Survive? American Health, Vol 3, The American Psychological Association, Inc.
- Morissette, F. (1993). Facteurs relies a I, epuisement professionnel des infirmieres francophones oeurant aux soins intensifs au Quebec. Memoire de maltrise Faculte des sciences infirmiers, Universite de Montreal. En [www.assoetud.unige.ch/adepsy/doc/cours4.pdf](http://www.assoetud.unige.ch/adepsy/doc/cours4.pdf)
- Robert, N & Vincent, J. (2006). Development d'un questionnaire oriente bien Eire: pour un dialogue renforcee, Medicine du travail, Ressources humanise, laboratorie gestion du la sucurite, Institut national de
- النوبي، محمد (2010): علم النفس الإكلينيكي لذوي الاحتياجات الخاصة. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ثانياً- المراجع الأجنبية
- Bartone, P. T, (2008): Hardiness and Resilience, [www.Hardiness and Resiliense .com](http://www.Hardiness and Resiliense .com).
- Duquette A & Kerouac. S & Beaudet. L (1990). Ies facteurs relies a I, epuisement Professionnel du Personnel infermiere: un examine critique d, etude emperique, universite de Monterial. en <http://www.Kaimh.org>
- Jolly, A. (2002). \_stress et traumatisme – Approche Psychologique de l'experience d'enseignants victims de violence – thes de doctorate Universite de Reins. WWW.Anne Jolly .com/publications/these/thesean nejolly.pdfen
- Kobassa, S.C, (1979): Stress Life Events, Personality and Health, Journal of Personality and social Psychology, Vol 37, No 1, The American Psychological Association, Inc .
- Kobassa, s & Maddi, s & khan, s. (1982). hardiness and health-prospective study. journal of

recherche et de securite. en  
[http://www.travailsolidarite.gout  
.fr. /pdf/Les\\_Risques\\_psychos  
osiaux\\_V210710.pdf](http://www.travailsolidarite.gout.fr/pdf/Les_Risques_psychososiaux_V210710.pdf)