



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



العنوان:

مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات

دراسة مقارنة بين الطالبات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس جامعة الأغواط

مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف:

د. سفيان لبصير

من إعداد الطالبين:

❖ لخضر شوشة

❖ لزهر قفاف

الموسم الجامعي 2024/2023

شكرو عرفان

قال الله تعالى " فاذكروني أذكركم وأشكروني ولا تكفرون " وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم: "

من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

الحمد لله العظيم الكريم أحمدته واشكره واسترضيه على فضله وجزيل بذله، الذي وفقني لإنجاز هذا

العمل.

أتقدم أولا بالشكر الجزيل إلى من مديد المساعدة و ساهم معنا في تذليل ما واجهنا من صعوبات

الأستاذ المشرف "د. سفيان لبصير" على مساعدته لنا دون أن يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه

القيمة، وله منا خالص التقدير و الاحترام كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة قسم علم النفس

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد و لم نذكره

إهداء

" بسم الله الرحمن، علم القرآن، خلق الإنسان، علمه البيان، والحمد لله الذي ابتداء الخلق
بالقلم وجعل العلماء ورثة لأَنْبياء والصلاة والسلام على أشرف الخلق وسيد العلماء من كان
أفصح الناس لسانا وأكثرهم بيانا أما بعد،

بادئا ذي بدء أول ما أبتدئ الشكر هو شكري لله، فالحمد لله الذي هداني لهذا وما كنت
لأهتدي لولا هديه وهاهي ذي مذكرتي، تشهد أني على نهج (أقرأ سرت وإلى هذا صرت...).

ثم شكري لمن لهما الفضل من بعد الله، والدي الذي رحمه الله،

وإلى والدتي الحبيبة

والشكر موصول إلى جميع أفراد عائلة شوشة لو كان المقام يتسع لذكرتهم واحدا واحدا،
لكنهم أدرى بما في القلب لهم.

وإلى كل من علمني حرفا في مشواري الدراسي بارك الله في أساتذتي.

وأخيرا إهدائي يشمل كل الأصدقاء والأحباب، وإلى كل من مد يد العون ولو بالكلمة.

أختم الكلام بحمد الله، اللهم علمني ما ينفعني وانفعني بما علمتني، وزدني اللهم علما.

والسلام عليكم.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعمز وأغلى إنسانة في حياتي،

التي أذارت دربي بنصائحتها

وإلى من علمتني الصبر والاجتهاد، إلى الغالية على قلبي "أمي"

أطال الله في عمرها.

إلى من لا يرفض لي طلباً، إلى الذي أنهى عمري من أجلي وتعبه كي أرتاح "أبي"

حفظه الله وأطال في عمره.

إلى من يصنعون لي أبتسامة الحياة إخوتي:

عبد الجبار - موسى - عبد الحفيظ

وإلى كل زملائي من قريب أو من بعيد .

إلى كل من نسيم القلم وحفظه القلب.

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس العام للمحتويات
	شكر وعرهان
	الإهداءات
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول مشكلة الدراسة والإطار النظري	
04	1. الإشكالية
06	2. الفرضيات
06	3. أهداف الدراسة
07	4. أهمية الدراسة
08	5. تحديد المفاهيم إجرائيا
08	6. الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
15	تمهيد
16	1. مفهوم الصلابة النفسية
18	2. الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية
19	3. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
23	4. أبعاد الصلابة النفسية
26	5. خصائص الصلابة النفسية
28	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

30	تمهيد
31	1. مجال الدراسة.
32	2. منهج الدراسة.
33	3. أدوات الدراسة.
34	4. عينة الدراسة.
39	5. الخصائص السيكومترية للدراسة.
42	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة.
43	الخلاصة
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
45	تمهيد
46	1. عرض نتائج الفرضيات
52	خاتمة
54	قائمة المراجع
58	الملاحق

الملخص بالعربية

هدفت الدراسة للبحث في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات بجامعة عمار ثليجي الأغواط و اختبار الفروق بين الطالبات المقيمات بالإقامة الجامعية و بين الطالبات الخارجيات، حيث شملت العينة 60 طالبة، و بعد جمع البيانات أفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات بجامعة عمار ثليجي دون المتوسط.
2. لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات بجامعة عمار ثليجي تعزى لمتغير نوع الإقامة.
3. لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات بجامعة عمار ثليجي تعزى لمتغير المستوى العلمي.

Abstract

مقدمة

مقدمة:

لقد ركزت معظم الدراسات النفسية الحديثة على صحة الفرد النفسية وهذا لأننا أصبحنا نعيش في زمن كثرت فيه الضغوط والصراعات، وإن هذه التغييرات التي تحدث في حياتنا تبعاً لهذه المؤثرات لم تكن تغييرات عادية بل معقدة ومركبة ومتسارعة مما يزيد من تأثيراتها المباشرة وغير المباشرة على البناء النفسي والصحة النفسية للفرد، كما وأنها من الممكن أن تسبب له الإحساس بخلل في صحته النفسية. وهذا ما يجعله يبحث عن مصادر نفسية تساهم في تحصينه النفسي وتدعيم ميكانيزمات التوافق النفسي لديه، ومن أهم العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة اليومية، الصلابة النفسية وعلى الرغم من استخدام هذا المصطلح في سياقات الطب والمرض وما تبع ذلك حتى في مجال الإدارة، فهو متغير ينمو مع مراحل طفولة الفرد المبكرة حيث تتأثر فيها الشخصية بمؤسسات التنشئة الاجتماعية. فالصلابة حسب "كوبازا" (KOBASA) اعتقاد علم للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية وإن تمتع الفرد بالصلابة النفسية يجعله يحتفظ بصحته النفسية والجسمية عند مواجهة الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف (مخيمر، 1997).

وهذا التكيف لا يتحقق أيضاً إلا بصدور استجابة من الفرد لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فالبعض بيولوجي، والآخر نفس، وبعضها اجتماعي، وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم استراتيجيات أو أساليب المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهدد من أجل التحكم، التحمل أو التقليل من

تأثيره على الرفاهية الجسمية والنفسية، كما أن هذه الأساليب تساهم في تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية. لهذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس كدراسة مقارنة بين الطالبات الداخليات والخارجيات وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى أربعة فصول كالآتي:

الفصل الأول: وتناولنا فيه الإشكالية واعتباراتها.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الصلابة النفسية.

الفصل الثالث: حددنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: وتم فيه عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

وانتهى البحث بخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول :

مشكلة الدراسة والإطار النظري

1. الإشكالية:

يعتبر الانسان كوحدة متكاملة من عقل وروح جزءا من منظمة تتألف من عدة ميادين اجتماعية اقتصادية وسياسية تسمى الحياة، واحتكاك الانسان بالحياة في مختلف المواقف يشكل مجموعة من الضغوطات والتوترات والتي تعتبر ناتج التفاعل السلبي وتؤثر هذه الضغوطات على شخصية الفرد وصحته النفسية التي تعتبر جد حساسة إزاء هذه الظروف.

يعبر مفهوم الصلابة النفسية عن قدرة الفرد التحمل التي تعكس نمطا معرفيا وانفعاليا وسلوكيا من المقاومة، فهي سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية، وباستخدام أساليب المواجهة التي تحمي الفرد وتقيه من الوقوع في الامراض النفسية والجسمية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقل النفس جسمية. (علاء دراب نصر، 2014، ص1). والصلابة النفسية لها علاقة بالإصابة بالأمراض النفسية والجسمية المرتبطة بالضغوط، كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا، وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليست تهديد للفرد. (أحمد عبد اللطيف، 2015، ص 16).

استطاعت كوبازا من خلال اعتمادها على نتائج مجموعة الدراسات التي أجرتها اعوام (1979-1985) التوصل إلى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحة النفسية والجسمية رغم تعرضه للمشقة وذلك على عينات متباينة الأحجام

والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الأعمال وتمّ تطبيق عدد من الاختبارات عليم كاختبار الصلابة النفسية و بأبعادها الثلاثة لكوبازا و اختبار (وايلر 1968) للمرض النفسي و الجسمي و اختبار (هولمز وراهي 1967) للأحداث الحياتية الحرجة، و انتهت الى عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة بعض الأسس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها في الصلابة النفسية هي أنّ التعرض لأحداث الحياة الشاقة يعد أمر ضروري بل إنّه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي والاجتماعي والنفسي، وإنّ الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عالي من القدرة على احتمال الآلام والمشاق والصمود في مواجهة المشكل بالتالي تكمن الصحة النفسية في مسلماتها الاساسية المتمثلة الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة (التحدي، التحكم، الالتزام).
(علاء دراب نصر. 2014، ص91)

والطالبات الجامعيات يواجهن مجموعة من التغيرات المختلفة التي من المفترض أن يتأقلمن معها ويعتدن عليها من ارتباطات والتزامات في عملهن ودراستهن ومذكرتهن في آن واحد ولأجل ذلك قد تنتج لديهن ردود أفعال مختلفة راجعة إلى ظروف معينة منها السلبية والإيجابية كزيادة أو انخفاض في التحصيل الدراسي، ومن أكثر أفراد المجتمع عرضة للضغوط النفسية قد نجد فئة الشباب التي ينتمي إليها الطلاب الجامعيين والطالبة الجامعية المقيمة، والتي من الممكن ان تتعرض وبشكل مستمر للعديد من الضغوطات النفسية أثناء فترة دراستها وتواجدها في الإقامة الجامعية، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتبحث في مستوى الصلابة النفسية لدى

الطالبات الجامعيات كدراسة مقارنة بين الطالبات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس، وانطلاقاً من هذا تُحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس جامعة الأغواط؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس تعزى لنوع الإقامة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس تعزى للمستوى العلمي؟

2. الفرضيات:

- مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس جامعة الأغواط دون المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس تعزى لنوع الإقامة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس تعزى للمستوى العلمي.

3. أهداف الدراسة:

- إن هذه الدراسة تسعى للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات ويمكن تلخيص أهداف الدراسة في النقاط التالية:
- الاجابة عن تساؤلات الدراسة وإثبات صحة الفرضيات.

- قياس الخصائص السيكومترية المتمثلة في الصدق والثبات لاختبار الصلابة النفسية.
- البحث عن الجانب النظري والدراسات السابقة الخاصة بالصلابة النفسية.
- 4. أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة في:
 - حضي موضوع الصلابة النفسية بصورة عامة بالاهتمام الكبير من مختلف الباحثين والعلماء كما ارتكز هذا الاهتمام على مدى تأثيره على الفرد وعلى علاقته بالآخرين وما يترتب عليه من آثار على الصحة النفسية واجتماعية وجسمية.
 - تسليط الضوء على هذه المرحلة الجامعية بالنسبة للطالبة الجامعية في ظل عدة متغيرات والمتمثلة في طبيعة نظام الإقامة بعيدة عن الأهل حيث تتعرض لعدة تحديات وظروف تجد نفسها لوحدها وهي مسؤولة عن كل قرارا وتصرفاتها مما ينعكس سلبا أو إيجابا على تحصيلها العلمي وهذا راجع إلى سمات شخصية هذه الطالبة الجامعية والمحددة في هذه الدراسة بالصلابة النفسية.
 - تكمن أهمية الدراسة في تناول المرحلة الجامعية وهي مرحلة دراسية هامة وتعد نقطة أساسية في تكوين الشخصية المستقبلية.

5. تحديد المفاهيم إجرائيا:

الصلابة النفسية: هي سمة شخصية تتميز بالمرونة نحو الذات ونحو الآخرين في مقاومة وإدراك المواقف الضاغطة، وهي عملية التكيف الجيد والسليم مع الضغوط في أوقات الشدة، مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في المشاعر وحل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وهي امتلاك الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس مجموعة من السمات الشخصية كالقدرة على الالتزام، التحدي وغيرها.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: (هال وآخرون 1987) بدراسة بعنوان "دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة" والتي هدفت إلى تحديد الطبيعة العملية لمفهوم الصلابة ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من اثر أحداث الحياة الضاغطة و قد تكونت عينة الدراسة من (1004) طالبا جامعييا و قد تم تقسيم العينة الى ست مجموعات كل يستخدم عدد من المقاييس النفسية حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية في هذه الدراسة كان احدهما مقياسا طوليا و اخر مقياسا مختصرا و قد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين . و قد اشارت نتائج الدراسة الى ان الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاثة مكونات منفصلة، و ان بعدي الالتزام و التحكم يتمتعان بخصائص سيكو مترية ملائمة و اما يخففان من اثر الضغوط و ان كان اثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياسي الصلابة والمقاييس الاخرى،

فالطلبة ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل و القلق الاجتماعي و الوعي بالذات.

الدراسة الثانية: دراسة "زينب نوفل أحمد راضي 2008 "بغزة: بعنوان "الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات" تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة 361 أم من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى. وقد قامت الباحثة بتصميم مقياس الصلابة النفسية الالتزام الديني، المساندة الاجتماعية وحيث توصلت نتائج الدراسة إلى:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية والالتزام الديني لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة.

كذلك دراسة " أيت محمود شاكر الفتلاوي 2010 بالعراق" بعنوان " الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة كربلاء" وقد اعتمدت هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث، وكذلك قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ل Costa et Mcare وقد كانت العينة عشوائية طبقية بلغت 461 طالب وطالبة وتم الاعتماد على الاساليب الإحصائية ألفا كرونباخ، ك مربع، و t.test وتحليل التباين الثاني.

وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن:

- طلبة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية.

- وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.
- أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالي من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، حيوية الضمير).

الدراسة الرابعة: كذلك دراسة "خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012 السعودية بعنوان" الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة "وقد اعتمدت أداة الدراسات على مقياس الصلابة النفسية ل: "مخير 2006" ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية "الهالي 2009"، وقد تكونت العينة من 200 طالبا من طلاب التعليم الثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية وقد توصلت
النتائج:

- إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين.
- مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية لصالح المتفوقين.
- وجود فروق بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي.

الدراسة الخامسة: دراسة "كاهينة بوراس 2015" الجزائر " الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى أحد الوالدين"، تكونت عينة الدراسة من 146 تلميذ يتم أحد الوالدين (الأب، الأم)، واستخدام في هذه الدراسة منهج الوصفي التحليلي، كما اعتمدت هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية من إعداد "كوبازا" kobaz وتعريب صالح عماد مخيمر (2002)، ومقياس التوافق الدراسي "هنري بوري" Henri Bouri من تعديل وتكييف الزيايدي 1994 .

تواصلت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى أحد الوالدين.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتامى الأب ويتامى الأم.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين ذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية ومتغير التوافق الدراسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع لاحظنا تنوع الباحثين في أهدافهم عند دراسة متغير الصلابة النفسية، منهم هدف إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية كما هي في دراسة كل من " الفتلاوي 2010"، ومن أراد معرفة تأثير الصلابة النفسية على بعض

المتغيرات كما هو في دراسة كل من "هال وآخرون 1987" كما هدفت دراسات أخرى "إلى البحث عن العلاقة النفسية ببعض المتغيرات كما هو مبين في دراسة العبدلي 2012، زينب نوفل 2008، محمد عودة 2010) كذلك دراسة "كاهينة بوراس 2015" "الحسين بن الحسن محمد سيد 2012)

من حيث العينة: طلاب الجامعة دراسة كل من (هال وآخرون 1987، والفتلاوي 2010) نجد دراسة العبدلي 2012، ودراسة "الحسين بن حسن محمد سيد 2012"، وكاهينة بوراس 2015، مرحلة الثانوية أما دراسة "زينب نوفل 2008" على عينة أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وكذا دراسة "محمد عودة 2010" أطفال المناطق الحدودية بغزة.

من حيث المنهج المستخدم في الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وذلك في دراسة كل من (زينب نوفل 2008، ومحمد عودة 2010، كاهينة بوراس 2015)

من حيث النتائج:

توصلت معظم الدراسات إلى وجود علاقة موجبة للمتغير الصلابة النفسية، إلا أنه لا توجد دراسات تطرقت إلى الصلابة النفسية لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي.

نقاط الاتفاق: تناولت معظم هذه الدراسات متغير الصلابة النفسية كمتغير مستقل وأساسي في معظم هذه الدراسات وهذا بغرض معرفة تأثيره ودوره.

من خلال مناقشة نتائج الدراسات السابقة تبين أن أغلب الدراسات لم تتطرق إلى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات، بالرغم من أهمية هذه العينة وخصوصيتها الدراسية والنفسية ومن أجل معرفة ذلك تم التطرق إلى موضوع الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات دراسة مقارنة بين الطالبات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس.

الفصل الثاني:

الصلابة النفسية

تمهيد: لا تكاد تخلو حياتنا من الضغوطات العديدة والمختلفة التي لا نستطيع مواجهتها إلا إذا كانت درجة المقاومة لدينا مرتفعة ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا وهي من الصفات والمميزات النفسية لشخصية الفرد التي يواجه بها المواقف الصعبة والأزمات الضاغطة العديدة التي يمر بها في حياته، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية التركيز على المتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على المواجهة والمقاومة لمجابهة المشكلات والتغلب عليها.

1. مفهوم الصلابة النفسية:

1.1 الصلابة لغة:

صُلْب، صلابَةٌ؛ أي صَلْباً، صلب الخشب؛ أي اشد وقوي، وصلابة؛ أي قساوة فيقال صلابة الطين؛ أي قساوة ومقاومة، كما تعني مقاومة التعب والقدرة على الاحتمال، ويقال برهن عن صبر وصلابة؛ أي ثبات على قرار، أو موقف وعزيمة لا تلين على مواصلة ما بدأ به، ويقال تحمل مصائبه بصلابة؛ أي برباطه جأش وشجاعة في تحمل الألم. (أنطوان نعمة وآخرون ، 2000، ص 845).

1.2 التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية:

كانت كوبازا (KOPASA) من الأوائل الذين وُضِعُوا أساساً لمصطلح الصلابة النفسية حيث عرفت على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة ، والتي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط ، وقد اشتقت كوبازا (KOPASA) مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة ، والذي يركز في تفسير لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى دافعية الفرد تنبع أساساً من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة . (279 ، 1999

(Madi ،

وعرفها **مخيمر** بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له" (**مخيمر، 1996، ص 284**).

وعرفها **فك (Funk، 1999)** بأنها: "سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر".
يعرفها **دخان والحجاز** بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة. (**دخان والحجاز، 2006، ص 375**).

أما **الحلو** فتعرف " الصلابة بأنها ذلك الفرد الذي يمتلك شعوراً يستطيع به مواجهة أحداث الحياة يتعرض لها، وأن بقدره التعامل معها بطريقة تبعده عن المشكلات النفسية والجسدية." (**مكي وحسن، 2011 ص 358**).

وعرفتها **سمين** بأنها " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب، الذي يحدث نتيجة لتلك الأحداث). " (**فهيم، 2008، ص 120**).

وعرفها مجدي بأنها " القدرة المرتفعة لتحمل والمواجهة للضغوط وحلها وتجنب مصاعب المستقبل " (فهيم، 2008، ص 121).

كما عرفها كل من لولوة وعبد اللطيف "على أنها مصدر من بين مصادر الشخصية لمواجهة الآثار السلبية لمشكلات الحياة، حيث يقوم بالمساعدة على تسهيل الإدراك وكذا التقويم اللذان يؤديان إلى تلك المشاكل." (لولوة وعبد اللطيف، 2001، ص 229).

2. الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

2.1 الصلابة والصحة النفسية:

يرى كونوزا أنه من الممكن أن تساعد الصلابة النفسية إسكات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأظهرت دراسات (سميث 1989, Smith) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر الأفراد تصدياً للأمراض التي تكون تحت تأثير الضغط، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية أكبر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة ترجع إلى سمة التفاؤل، وهذه السمة من شأنها أن تحمي من الآثار الجسدية المتعددة لأمراض الضغط. (ياغي، 2006، ص 39).

2.2 الصلابة النفسية والروح المعنوية:

الروح المعنوية هي شعور الفرد بالثقة وضبطها، والإحساس بالسعادة والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة وتقبل معارفها ومعتقداتها وأهدافها، وهذا كله يساعد

على التقليل من الصراعات الداخلية التي قد يعاني منها الفرد ويستطيع بذلك مواجهة أي ضغوطات تعترض طريقه. (اليازجي، 2011، ص 43).

2.3 الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة 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. (راضي، 2008، ص 55).

2.4 الصلابة والخبرات الماضية:

تتنوع استجابات الأفراد للضغوطات وذلك حسب مصادرها المختلفة، فيقوم الأفراد بتقييم هذه الضغوط وتقديرها حيث أنهم يختلفون في هذا التقدير لأنهم يعتمدون على خبراتهم الماضية التي مروا بها. (اليازجي 2011، ص 42).

3. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

3.1 نموذج كوبازا:

تعد (كوبازا 1979, Kopasa) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الموجودة بين الأفراد في تعرضهم للمرض كنتيجة للضغوط، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق والمرض والتعب النفسي، وفي هذا

السياق يشار إلى أصحاب الشخصيات الصلبة لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط. ولقد توصلت كوبازا (Kopasa) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل الضغوطات إلى فرص لتنمية شخصياتهم وتطويرها (Judkins ,2001,p22)

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية وتمثلت الأسس النظرية في آراء العلماء أمثال " فرانكل و ماسلو و روجرز"، والتي نوهت إلى وجود هدف خاص بكل فرد.

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت وفسرت من خلال ترابطها بالعوامل التالية:

- 1- البيئة الداخلية للفرد.
- 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- 3- الشعور بالتهديد والإحباط.

وقد فسرت كوبازا العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال تحديدها للخصال المميزة لمرتفعي الصلابة ، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يقوم بها هذا المفهوم من آثار التعرض للأحداث الضاغطة ، كما توصلت كوبازا إلى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يؤمنون بتحكمهم أو تأثير في الأحداث بشكل واضح ويحاولون تبديل هذه الضغوطات بطرق ايجابية وبناءة

ويفسرونها على أنها تحديات وفرص للتعلم ، وتعتقد كوبازا بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يُحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد. (Maddi , 1999 , p85) .

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية يكونون أكثر صلابة، نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة، وكذلك أكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة، كما أنهم يجدون أن تجاربهم في الحياة ممتعة وذات معنى، وعلى عكسهم الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم أن لا معنى لهم بمجرد تعرضهم لموقف صعب وضغط، كما أنهم يشعرون بالتهديد الدائم، والضعف في مواجهة أحداث الحياة. ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في مجرياتها، وعندما تخلو من التجديد والتنويع، فهم سلبيون إلى أبعد الحدود في تفاعلهم مع البيئة. (راضي، 2008، ص 37).

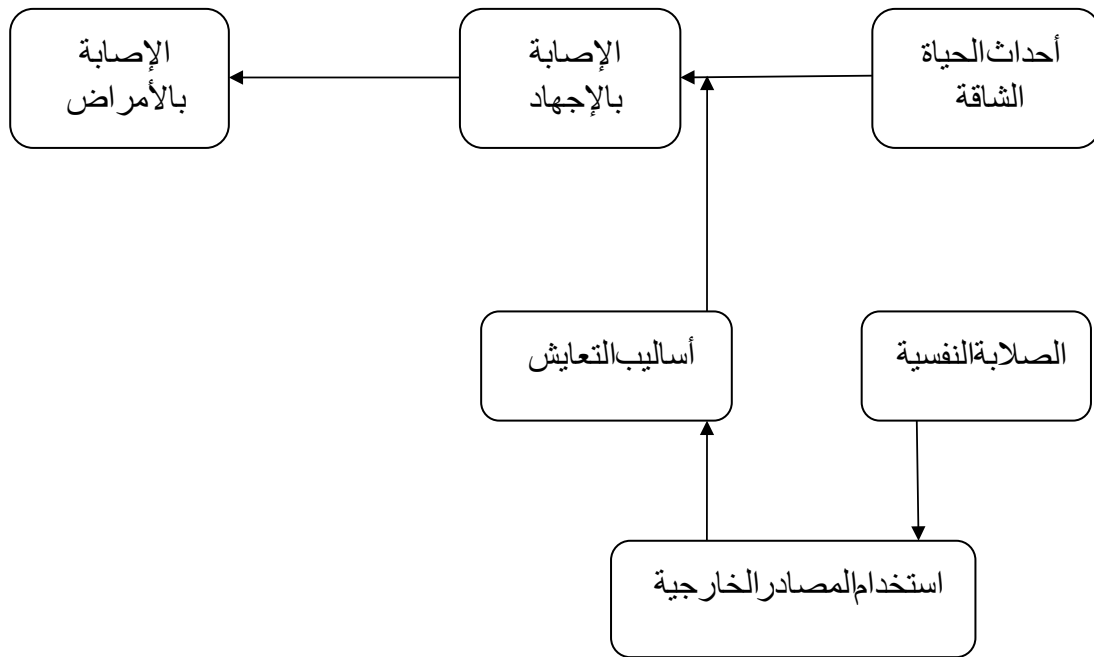
3.2 نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا (1993):

لقد ظهر في مجال الوقاية حديثا من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الذي حاول تعديل نظرية كوبازا وأعاد النظر فيها، وهذا النموذج قد قدمه فنك وذلك من خلال دراسته التي كانت تهدف إلى بحث العلاقة الموجودة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها (167) جنديا إسرائيليا، واعتمد فنك على المواقف الشاقة الواقعية

في تحديده لدور الصلابة، وقد قام الباحث بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية . (مكي وحسن، 2011، ص 358).

كما توصل فنك إلى ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهريا بالصحة من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، وبالأخص إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بُعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك لموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات.

وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح التأثير المباشر والغير مباشر للصلابة النفسية على الفرد:



الشكل رقم 01 يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.



الشكل رقم 02 يوضح نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.

4. أبعاد الصلابة النفسية:

لقد وضعت كوبازا (Kopasa) بعض المميزات التي يختص بها الأفراد الذين يتعرضون للضغوط لكن لا تظهر عليهم أعراضاً للإصابة، وهذه الخصائص تعتبر أبعاداً للصلابة النفسية ومن بينها:

4.1 الالتزام:

وهو إحساس الأفراد بروح التحمل للمسؤولية نحو الآخرين. (ضاري والد لمي،

2012، ص 305).

4.1.1 أنواع الالتزام:

❖ الالتزام الديني:

هو التزام المسلم بعبادة الإيمان الصحيح، ووضوح ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به من الله سبحانه وتعالى والابتعاد عما نهى عنه. (الصنيع، 2002، ص 92).

❖ الالتزام الأخلاقي:

هو اتصاف الفرد بالقيم والأخلاقيات المتعارف عليها في مجتمعه. (أوندي، 2007، ص 31)

❖ الالتزام القانوني:

هو ضرورة انصياع الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة الأحكام والقواعد العامة. (أوندي، 2007، ص 32)

4.2 التحكم:

ويقول **مخير** بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل. (مخير، 1997، ص 14).

4.2.1 أنواع التحكم:

❖ التحكم المتصل باتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بتجنبه أو محاولة التعايش معه. (مكي وحسن، 2011، ص 248)

❖ التحكم المعرفي:

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية، فيختص التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض لموقف صعب، كالتفكير فيه واستيعابه بطريقة إيجابية ومتقابلة. (رفاعي، 2003، ص 25).

❖ التحكم السلوكي:

هو القدرة على المواجهة الجيدة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز، ويقصد به كذلك القدرة على التعامل مع المواقف بصورة واضحة وملموسة. (مكي وحسن، 2011، ص 248).

❖ التحكم الاسترجاعي:

يرتبط هذا التحكم باتجاهات الفرد ومعتقداته اتجاه الموقف وكذا طبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لهذه المعتقدات لتكوين انطباع واضح عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة وهذا يؤدي إلى تحقيق أثر الضغوطات. (مكي وحسن، 2011، ص 248).

4.3 التحدي:

عرفه **توماكا** وآخرون (1996) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع وتوصف بأنها استجابات فعالة. (محمد رزق، 2011، ص 31) بينما عرفه **مخيمر** بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من مكونه تهديداً مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة، ويظهر التحدي بوضوح في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على العمل

والمثابرة وعدم الخوف من مواجهة الضغوطات والمواقف الصعبة. (عثمان، 2001،

ص 210)

ويتضح من ذلك أنّ التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف والتعامل مع مواقف الحياة الجديدة بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة.

5. خصائص الصلابة النفسية:

- الإحساس أو النية لدفع النفس للدخول في أي مستجدات.
- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للبناء والتطوير والنماء.
- الاعتقاد والإيمان بالسيطرة وبأن الفرد هو سبب الحدث والموقف الذي حدث في حياته، وبأنه يستطيع التأثير في بيئته. (Taylor ,1995 ,p261)

5.1 خصائص ذوي الصلابة النفسية:

هناك نوعان لهذه الخصائص:

5.1.1 خصائص ذو الصلابة المرتفعة:

توصلت كوبازا (Kopasa) من خلال دراستها (1997-1982-1985) إلى أن

الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.

– ذوي وجهة داخلية للضبط.

– أكثر قدرة واقتدار ويميلون دائما للسيطرة والقيادة.

– أكثر دافعية ونشاط.

كذلك هم أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من الشعور بالغبية، ويشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث وينظرون للتعبير على أنه تحدي بدلا من أن يشعروهم بأنه تهديد، كما يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة لممارسة اتخاذ القرار. (حمادة وعبد اللطيف، ص 237 - 238).

5.1.2 خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

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

خلاصة الفصل:

ومما سبق ذكره يتضح أن الصلابة النفسية تبني جدار دفاع نفسي للفرد يساعده على التكيف مع مجمل أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، كما أنها تساهم في خلق شخصية شديدة الاحتمال تستطيع مقاومة الضغوط والظروف الصعبة، وتحفف من آثارها السلبية وتجعل الفرد قادرا على التحكم في مشاعره وحل المشكلات التي تصادفه في حياته.

الفصل الثالث:
الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

في إطار البحث العلمي لا بد لنا كباحثين التأكد من صحة نتائج فرضيات الدراسة وتقديم تصورات وذلك من خلال اتباع الخطوات المنهجية للبحث العلمي بداية من ضبط المنهج والتعريف به ثم المرور لتحديد العينة وأداة الدراسة وعرض الخصائص السيكومترية للدراسة ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1. مجال الدراسة:

1.1 المجال المكاني:

التعريف بالكلية (تسمية الكلية):

كلية العلوم الاجتماعية بجامعة عمار ثليجي الأغواط

FACULTE DES SCIENCES SOCIALES

FACULTY OF SOCIAL SCIENCES

رقم المقرر وتاريخ فتح الكلية:

تم إنشاء كلية العلوم الاجتماعية في مطلع السنة الجامعية 2016/ 2017 بموجب المرسوم التنفيذي رقم 16_72 المؤرخ في 13 جماد الأولى عام 1437 الموافق 22 فبراير سنة 2016، وذلك في إطار الهيكل الجديدة التي يعرفها إصلاح التعليم العالي. وهي بذلك كلية مستحدثة، لكنها تزخر بخبرات واسعة من خلال طاقمها الإداري المميز وأساتذتها الأكفاء الذين كانوا منضوين تحت مظلة كلية الحقوق والعلوم الاجتماعية سابقا وكذا كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية منذ استحداثها سنة 2010. وتعمل الكلية العلوم الاجتماعية على ضمان التكوين بما تحتويه من الأقسام العلمية التابعة لها وهذا بما يتماشى وجوده التعليم، وعلى كافة المستويات، الإدارية، والبيداغوجية، والبحثية.

قسم علم النفس: هو قسم تابع لكلية العلوم الاجتماعية ويضم علوم التربية والأرطوفونيا تتوفر في القسم طاقات بشرية وكفاءات مكنت قسم علم النفس بحسن التسيير وجوده المخرجات.

1.2 المجال الزمني:

بدأت الدراسة في شهر نوفمبر 2023 حيث شرعنا في التراث النظري والأبحاث ذات الصلة بالمباشرة بالدراسة، من أجل بناء تصور حول الدراسة وكيفية

إجراءاتها ميدانيا هذا فيما يخص الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي بدأ في شهر أبريل، وقمنا بدراسة ميدانية لمحل الدراسة في 20 مارس 2024 من أجل جمع المعلومات وتمّ تطبيق مقياس الصلابة النفسية لمخيمر، وبعد التحديد المبدئي لميدان الدراسة تم التوجه الى كلية العلوم الاجتماعية بقسم علم النفس وفيه بدأت الدراسة الميدانية. بمقابلات مبدئية مع الطالبات ثم توزيع الاستبيان عليهم كونهن العينة المباشرة للدراسة، ومن ثم تفرغ محتواه وتحليل النتائج المتحصل عليها بالطرق الإحصائية.

حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على المبحوثين بتاريخ 25 مارس 2024، وتم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها وتفسيرها والوصول الى نتائج الدراسة ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة، وقد انتهت هذه الدراسة بتاريخ 8 جوان 2024.

2. المنهج المستخدم:

إنّ طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج المتبع في دراستنا، وذلك لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات.

يعرف المنهج على أنّه مجموعة منظمة من العمليات تسعى لبلوغ هدف، أما المنهج العلمي فهو طريقة لاكتساب المعرفة القائمة على الاستدلال وعلى الإجراءات معترف بها للتحقق في الواقع، ويعرف بأن هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث، بغية تحقيق بحث. (رشيد زرواتي، 2008، ص 176)

فالمنهج هو ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية، ومعنى أبطء هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (أحمد حافظ، 1988، ص 35).

ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب والملائم للدراسة، فالمنهج الوصفي هو رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة او حدث

معين بطريقة كمية ونوعية في فترة زمنية معينة او عدة فترات من اجل التعرف على الظاهرة او الحدث من حيث المعنى أو المضمون أو الوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره (زكي مصطفى عليان، 2000، ص 44).

كما يقوم المنهج الوصفي على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقات القائمة بينها، بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها، كما ليقصر على التعرف على معالم الظاهرة وتحديد أسباب وجودها، وإنما يشمل كذلك تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها.

3. أدوات الدراسة:

الاستبيان:

تعتبر استمارة البحث من أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً في البحوث النفسية والتربوية، وهذا ما يدفع الباحث إلى الاجتهاد أكثر من أجل صياغة استمارة البحث بصورة تؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة. (جازية كيران، 2016، ص 54).

مقياس الصلابة النفسية: إعداد عماد مخيمر 2006:

وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (موافق، إلى حد ما، لا أوافق) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (3 - موافق - 2 إلى حد ما - 1 إذا كانت لا أوافق) تم الاحتفاظ بـ 39 بنداً فقط بما يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

4. مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع البحث الذي يُزعم الباحث على إجراء البحث على أفراد، أي أنه كل فرد أو وحدة أو عنصر يقع ضمن حدود ذلك المجتمع الذي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليه، كما عُرّف مجتمع البحث بأنه تلك العناصر التي تعرف بأنها وحدة الأساسية التي تشكل مجتمع الدراسة "، ويتّضح مما سبق، أنّ مجتمع البحث مصطلح يفهم من واقع تعريفهم النظري في هذا البحث.

4.1 عينة الدراسة:

إنّ اختيار الباحث لعينة البحث من أهم الخطوات لنجاح البحث الاجتماعي لأنها من الأسس المنهجية التي يعتمد عليها الباحث في دراسته، وبما أنّ من الصعب دراسة كل أفراد المجتمع فإننا نختار عينة تكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة وتكون بطريقة علمية دقيقة في "نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وتكون ممثلة له (عامر قنديلجي، 1999، ص 137)

فيه جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع من البيانات الميدانية، كما أنّ اختيار نمط العينة يتم وفق شروط منهجية تفرضها إشكالية وفرضيات البحث، وقد استلزم موضوع بحثنا العينة القصدية، حيث تقصد الباحثان الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس من أجل المباشرة في الإجراءات الميدانية وجمع المعلومات "

أي يتجه الباحث إلى عدد من الطالبات بقسم علم النفس ويحدد عددهم ثم ينتقي منهم عددا لاستكمال جمع المعلومات

تكونت عينة الدراسة من 60 مفردة أي بعض طالبات قسم علم النفس الذين تمّ الوصول إليهم، والتي اختارها الباحثان لتمثل المجتمع الأصلي كامل، وقد راع الباحثان في اختيار عينة الدراسة الشروط التالية:

- أن تشمل العينة الإناث.
- أن تشمل العينة طالبات قسم علم النفس المقيّمات داخليا وخارجيا (محل الدراسة)

4.2 مواصفات العينة:

الجدول رقم 01 يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

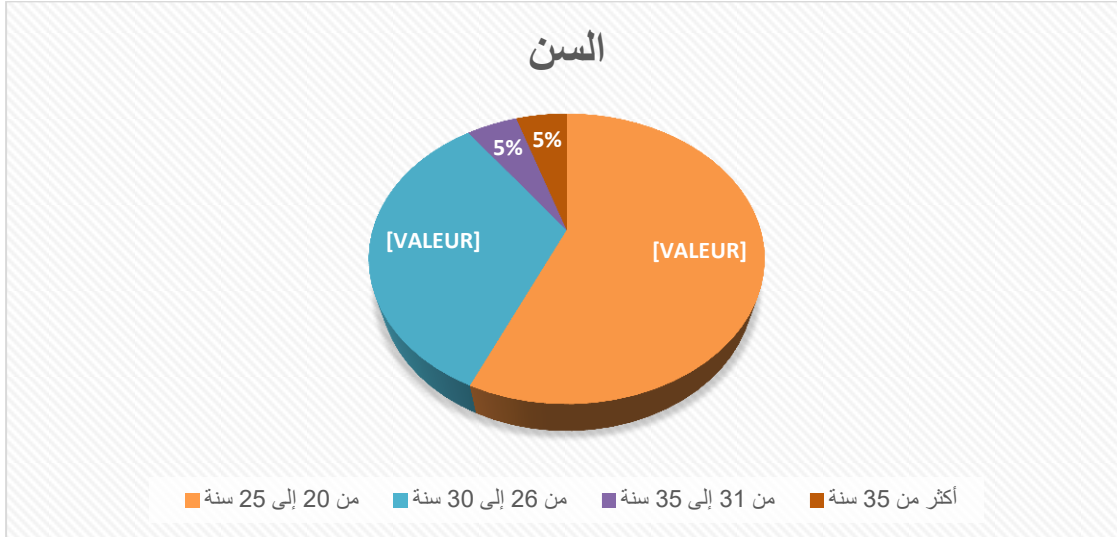
السن	التكرار	النسبة
من 20 إلى 25 سنة	34	56,7
من 26 إلى 30 سنة	20	33,3
من 31 إلى 35 سنة	3	5,0
أكثر من 35 سنة	3	5,0
المجموع	60	100,0

المصدر: من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss.

التحليل الإحصائي:

نلاحظ من خلال الجدول أنّ نسبة 56,7% تمثل أفراد العينة الذين أعمارهم من 20 إلى 25 سنة، بينما تشير نسبة 33,3% إلى أفراد العينة الذين أعمارهم من 26 إلى 30 سنة، أما نسبة 5% فهي تمثل كل من أفراد العينة الذين أعمارهم من 31 إلى 35 سنة وأكثر من 35 سنة.

الشكل رقم 03 يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن



الجدول رقم 02 يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص العلمي

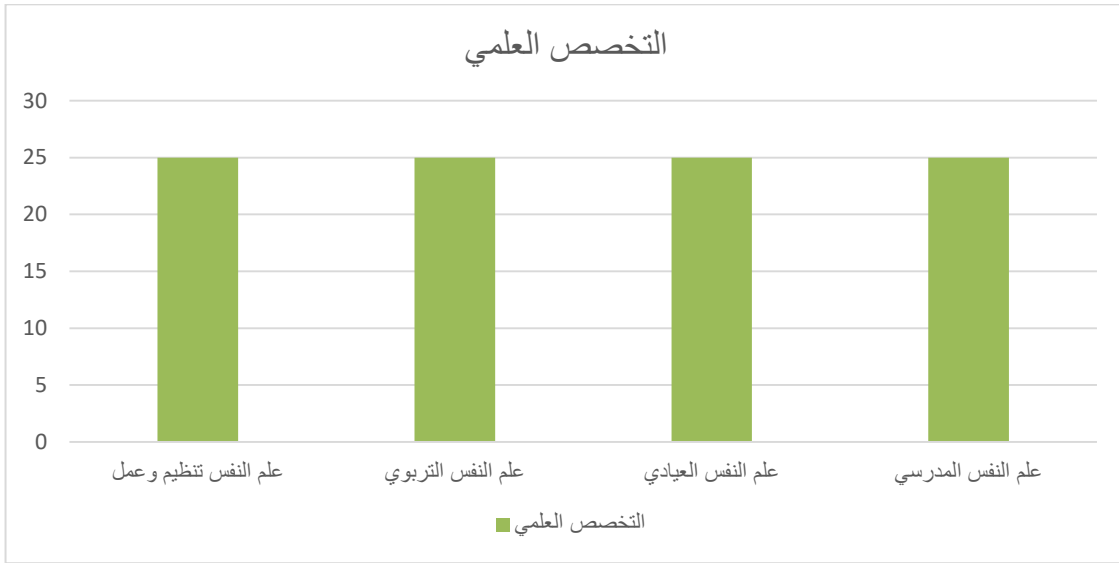
التخصص العلمي	التكرار	النسبة
علم النفس تنظيم وعمل	15	25,0
علم النفس التربوي	15	25,0
علم النفس المدرسي	15	25,0
علم النفس العيادي	15	25,0
المجموع	60	100,0

المصدر: من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss.

التحليل الإحصائي:

من خلال الجدول نلاحظ أنّ نسبة 25% تمثل كل من أفراد العينة الذين تخصصاتهم العلمية بالتساوي وتشمل تخصصات علم النفس تنظيم وعمل وعلم النفس التربوي وعلم النفس المدرسي والعيادي.

الشكل رقم 04 يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص العلمي



الجدول رقم 03 يوضح توزيع أفراد العينة حسب نوع الإقامة

نوع الإقامة	التكرار	النسبة
داخلي	30	50,0
خارجي	30	50,0
المجموع	60	100,0

المصدر: من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss.

التحليل الإحصائي:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ نسبة 50% تمثل أفراد العينة الطالبات اللواتي لديهن إقامة داخلية بالإقامات الجامعية، أما نسبة 50% تشير إلى الطالبات المقيمات بمنزلهن. (خارجي).

5. الخصائص السيكومترية للدراسة:

5.1 الصدق التمييزي:

الجدول رقم 05 يوضح استعمال اختبار T للفروق بين الدرجات العليا للمقياس والدرجات الدنيا

الدرجات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفروق في المتوسط	قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الحكم
العليا	20	87,35	21,2	13,507	38	0,000	دال عند 0.01
الدنيا	20	66,15					

من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss 26

التحليل:

بما أنّ هناك فروق دالة احصائياً بين متوسط الدرجات العليا والدرجات الدنيا للمقياسين، فإن المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

5.2 الاتساق الداخلي:

وتعتمد هذه الطريقة على حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل البند والدرجة الكلية للاختبار، لأن اتساق البنود من خلال معاملات الارتباط الدالة إحصائياً بينها

وبين الدرجة الكلية يشير إلى أنّ بنود الاختبار متماسكة، ومترابطة ومتسقة فيما بينه، وبالتالي تقيس كلها متغيراً واحداً، وهذا مؤشر معقول على صدق الاختبار.

تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، كما هو موضح في الجدول حيث تم حساب صدق المقياس بطريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للاختبار، وذلك على عينة التقنين والتي قوامها الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس وتشير النتائج إلى ما يلي حسب ما هو موضح في الجدول أدناه:

الجدول رقم 06 يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لاستبيان الصلابة النفسية

الصلابة النفسية			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
01	0.260	23	0.235
02	0.591	24	0.432
03	0.504	25	0.505
04	0.394	26	0.183
05	0.364	27	0.247
06	0.386	28	0.419
07	0.386	29	0.322
08	0.179	30	0.376
09	0.480	31	0.326
10	0.811	32	0.328

0.294	33	0.503	11
0.141	34	0.499	12
0.425	35	0.690	13
0.610	36	0.207	14
0.458	37	0.684	15
0.247	38	0.648	16
0.398	39	0.556	17
		0.389	18
		0.490	19
		0.290	20
		0.271	21
		0.420	22

من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss 26

بما أن كل البنود موجبة وأغلب ارتباطها جيد يقع ما بين 0.141 و 0.811، و منه استبيان الصلابة النفسية يتمتع بصدق اتساق داخلي.

5.3 ثبات الأداة:

قامت الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرو نباخ (alpha Cronbach)، بهدف معرفة مدى تجانس درجات المقياس، وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (07): يوضح معامل ثبات استبيان بمعادلة ألفا كرو نباخ α

محاور المقياس	عدد البنود	ثبات الابعاد
المجموع	39	0.891

المصدر: من اعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج SPSS نسخة 26
يُتضح من الجدول رقم (05): تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات،
حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان الصلابة النفسية تساوي 0.891 وهذا يدل
على أنّ معامل الثبات لدى المقياس مرتفع ودال إحصائي، ومعنى ذلك أنّ المقياس
يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها
واعتماد المقياس ثابت، ويمكن الوثوق به للقياس لأنّ معيار الصدق والثبات إذا كان
يساوي أو أكبر من 0.7 فهذا دال ويمكن الوثوق به للقياس.

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمّ الاستعانة ببرنامج Spss للتحليل الاحصائي وذلك لقياس:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار t لعينة وحيدة.
- اختبار t لعينتين مستقلتين.
- التكرارات والنسب المئوية.

خلاصة الفصل:

لقد جاء في هذا الفصل تناول منهج الدراسة ومجتمعها وعينتها وعرضت
الأداة المستخدمة في جمع البيانات من صدق وثبات، وفصلت فيه إجراءات من
التطبيق مع مراحل التجربة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة من متوسط
حسابي وانحراف معياري واختبار "ت".

**الفصل الرابع: عرض ومناقشة
وتفسير نتائج الدراسة**

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم عرض نتائج الدراسة وتحليل البيانات الإحصائية الواردة من خلال نتائج الإجابات التي أدى بها المبحوثين على بنود الاختبار (الاستبيان) ثم تفسير النتائج على ضوء تساؤلات البحث باستخدام القياسات والتحليلات الإحصائية ثم عرض النتائج المتحصل عليها في جداول مرتبة ونختتم بمجموعة أو جملة من الاقتراحات.

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس جامعة الأغواط دون المتوسط.

الجدول رقم 08 يوضح اختبار t لعينة وحيدة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفروق في المتوسط	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الحكم
60	59.15	-18.85	14.11	58	0.000	دال

من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss 26

نلاحظ من الجدول المحصل عليه أن قيمة (T) بلغت القيمة 14.11 عند درجة الحرية 58 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي أن الفرق دال إحصائياً و منه فإن مستوى الصلابة لدى الطالبات دون المتوسط. وعلية نقبل الفرضية لتحققها.

- وبالعودة للدراسات السابقة والتي تناولت دراسة مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة، نجد ان دراسة " أيت محمود شاكر الفتلاوي 2010 حول الصلابة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة بـكربلاء بينت ان الطلبة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية، وهي تختلف مع نتائج دراستنا ويمكننا ارجاع هذه النتيجة الى ان الطالبات في هذه المرحلة من الحياة، يكن اكثر عرضة للضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة ، بعلاقتهم مع الاخرين، بمستقبلهم، ويتميزن بعدم ثبات انفعالي، وكذلك بهشاشة اجتماعية ونفسية، وكذلك الوعي بالذات، والخجل، خاصة وان جل افراد العينة في مرحلة

عمرية بين ال 20 الى 25 سنة وهي مرحلة حاسمة في حياة الفتيات تقع بين المراهقة وبداية الرشد. وبالرجوع الى تعريف مخير للصلابة النفسية انها تعاقد والتزام نفسي بين الفرد وأهدافه وقيمه والآخرين واعتقاده انه بإمكانه مواجهتها وتحمل المسؤولية اتجاهها، فان الطالبات في هذه المرحلة ونظرا للظروف الاجتماعية والثقافية المتغيرة والسريعة لا يتمكن من تحمل مسؤوليتهم تجاه ما يحدث لهن في حياتهن، خاصة في المحيط الجامعي المليء بالمتغيرات التي تفرض نفسها على الطلبة، فالصلابة من المتغيرات المرتبطة بالبيئة الاجتماعية وبطبيعة الحياة الاسرية والثقافية.

1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات تعزى لنوع الإقامة

الجدول رقم 09 يوضح نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين الخاص بالفروق حسب نوع الإقامة

الدرجات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفروق في المتوسط	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الحكم
داخلي	30	58.27	1.76	0.658	58	0.513	غير دال
خارجي	30	60.03					عند 0,05

من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss 26

التحليل:

من خلال الجدول الموضح نرى أن المتوسط الحسابي للطالبات الداخليات بلغ 58.27، بينما لدى الطالبات الخارجيات بلغ 60.03، أما الفروق في المتوسط لدى

العينتين بلغ 1.76، وقيمة T 0.658 عند درجة الحرية 58 وهي غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 وعليه فإننا نرفض فرضية البحث ونحتفظ بالفرضية البديلة القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات تعزى لنوع الإقامة.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فإنه لم نتمكن من الحصول على دراسة تناولت متغير الصلابة النفسية لدى طالبات الإقامة الجامعية وغير المقيّمات، وبالرجوع لنتيجة الفرضية التي بينت انه لا توجد فروق بين المقيّمات وغير المقيّمات فإن ذلك يرجع أولاً : لطبيعة المرحلة العمرية التي يعيشونها وهي نفسها، كذلك نوع الدراسة وهي دراسة تخصص علم النفس وكذلك للنمط الثقافي والاجتماعي المتشابه (انصباب جميع الطالبات سواء المقيّمات او غير المقيّمات على استعمال شبكات التواصل الاجتماعي مثلاً...)، كذلك النمط السائد داخل الاسر على سبيل المثال فبخروج المرأة للعمل والعيش في اسر نووية أصبحت الطالبات غير المقيّمات يعشن نفس ظروف الطالبات المقيّمات من عزلة، وعدم التواجد الدائم مع الوالدين، تحمل أعباء ومسؤوليات فردية...الخ. وعليه فإن كل هذه الأسباب لها علاقة وارتباط بعدم وجود الفروق بين المقيّمات وغير المقيّمات في مستوى الصلابة.

1.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات تعزى للمستوى العلمي

الجدول رقم 10 يوضح نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين الخاص بالفروق حسب

المستوى العلمي

الدرجات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفروق في المتوسط	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	الحكم
أولى ماستر	31	60.23	2.23	0.831	58	0.410	غير دال
ثانية ماستر	29	58					عند 0,05

من إعداد الطالبين على ضوء مخرجات برنامج Spss 26

التحليل:

نرى من خلال الجدول أن الطالبات بعلم النفس اللواتي مستواهن العلمي أولى ماستر بلغ متوسطهن الحسابي 60.23، بينما الطالبات اللواتي مستواهن العلمي ثانية ماستر بلغ متوسطهن 58، أما قيمة T بلغت 0.831 عند درجة الحرية 58 بدلالة إحصائية 0.410 وهو غير دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05.

اذن يمكننا رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات بقسم علم النفس تعزى للمستوى العلمي.

التفسير : بالرجوع لنتائج الدراسات السابقة لم نتحصل على دراسات تناولت متغير المستوى الدراسي ونظرا للنتيجة التي تحصلنا عليها وهي عدم وجود فروق في مستوى

الصلابة يرجع الى المستوى الدراسي فانه يمكننا ارجاع النتيجة الى انه لا يوجد فرق كبير بين المستويين الدراسيين من حيث السن، والخبرات، والظروف، والضغوط ، كما ان متغير الصلابة لا يرتبط بالمستوى المعرفي والعلمي ولا بالسن وانما يرتبط بالخبرات الحياتية التي يعيشها الافراد، وترتبط بمجموعة من السمات النفسية كالتفاؤل والروح المعنوية، بالثقة، بالاعتقاد في القدرة على الالتزام والتحكم والسيطرة على حياتهم ، بأسلوب مواجهة الضغوط المرتبط بحل المشكلة بدل التركيز على الانفعال والقدرة على التكيف، وبإدراك الضغط بدرجة اقل وإدراك السند الاجتماعي بدرجة كبيرة.... الخ. اذن فالصلابة ترتبط بمتغيرات نفسية، معتقدات، بمتغيرات اجتماعية ولا علاقة للمستوى الدراسي بذلك.

الختامة

الخاتمة:

نظرا لما تطرقنا إليه في هذه الدراسة اتضح أن الصلابة النفسية تبني جدار دفاع نفسي للفرد يساعده على التكيف مع مجمل أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، كما أنها تساهم في بناء وخلق شخصية شديدة الاحتمال تستطيع مقاومة الضغوط والظروف الصعبة. كما تبين لنا اختلاف الأفراد في إدراك المواقف الضاغطة لأن هذا يعتبر بمثابة استجابة فيزيولوجية غير تكيفية، لكن الفرد بطبعه دائما يسعى لتجاوز مختلف هذه المواقف وذلك عن طريق لجوئه إلى استخدام أساليب المواجهة بأنواعها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

❖ الكتب:

- 1) احمد حافظ نجم ومحمد كمال عمارة: دليل الباحث بدون طبعة، دار المريخ للنشر، السعودية ، 1988, ص 35.
- 2) تايلور شيلي.(2008). علم النفس الصحي، ترجمة بريك وسام ووسام درويش وداوود فوزي وشاكر طعيمة، دار حامد للنشر، عمان.
- 3) جازية كيران، محاضرات في المنهجية لطلاب علم الاجتماع، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2016، ص 54.
- 4) رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية قسنطينة، الجزائر ، 2008 ، ص 176
- 5) رتيبة رجب عوض. (2001).ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية: مصر .
- 6) زكي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم مناهج وأساليب البحث العلمي، بدون طبعة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن ، 2000 ، ص 4
- 7) عبد السلام زهران.(1982).الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب: القاهرة .
- 8) عبد الغفار محمد.(2007).مقدمة في الصحة النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان .
- 9) عثمان فاروق السيد.(2001).القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة .
- 10) عثمان يخلف.(2001).علم نفس الصحة: الأسس والسلوكية للصحة، دار الثقافة: قطر .
- 11) علي عسكر.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث: الجزائر.

- (12) فاطمة عبد الرحيم النوايسية.(2013).الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع: الأردن .
- (13) محمد السعيد أبو حلاوة.(2000).الطريق إلى المرونة النفسية، جامعة: الإسكندرية .
- (14) مصطفى خليل الشرقاوي.(2000).أسس الإرشاد والعلاج النفسي، دار النهضة العربية: القاهرة .

❖ المذكرات والرسائل:

- (1) أبو ندى عبد الرحمن.(2007).الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير، جامعة غزة: غزة.
- (2) خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.(2012).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى: السعودية
- (3) الرفاعي عزة.(2008).الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان: القاهرة .
- (4) زهران نفين محمد.(2003).وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تنشئة الأبناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين، رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
- (5) زينب نوفل أحمد راضي.(2008).الصلابة النفسية لدى أمهات انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير، كلية التربية: غزة .
- (6) الصنيع صالح بن إبراهيم.(2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الرياض: الرياض.

❖ المجالات:

- (1) حمادة لولوة وعبد اللطيف عز.(2001).الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، مجلة الدراسات النفسية، عدد 2.

- (2) لطيف غازي مكي وبراء محمد حسن.(2011),صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المتدربين بالجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد31، بغداد.
- (3) مجدي محمود فهيم.(2008).بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، عدد2، القاهرة .
- (4) ميسون كريم ضاري وإسماعيل طه الدلمي.(2012).التحمل النفسي وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد34، بغداد .
- (5) مخيمر عماد (1997).الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتساب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، عدد 17، القاهرة.
- ❖ القواميس والمعاجم:
- (1) أنطوان نعمة وآخرون.(2000).المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار الشرق، بيروت.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Bloche, H et all. (1999) : Grand dictionnaire de psychologie, Larousse, Paris.
- 2) Madi.S.Hardiness.(2004) : An operationalization of existential courage, journal of humanistic psychology.
- 3) Taylor et Shaunna.(1995) : An analysis of Relaxtion
Dissertation Abstracts International.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار تليجي - الأغواط -

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الموضوع: استمارة استبيان

تعد الاستمارة التي بين أيديكم جزءاً من بحث يندرج ضمن مشروع مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي، بعنوان "مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات (دراسة مقارنة بين الطالبات الداخليات والخارجيات بقسم علم النفس جامعة الأغواط)"، والمعلومات التي يحتويها هذا الاستقصاء تعتبر ضرورية، لهذا نرجو من سيادتكم الإجابة عن جميع هذه الأسئلة بكل عناية ووضوح، ونحيطكم علماً أن اجابتم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

الرجاء وضع علامة X على الإجابة المناسبة

المحور الأول البيانات الشخصية		
	أقل من 20 سنة	1. السن
	21-30	
	31-40	
	أكثر من 41 سنة	
	علم النفس تنظيم وعمل.	
	علم النفس التربوي	

	علم النفس المدرسي	2. التخصص العلمي
	علم النفس العيادي	
	داخلي	3. نوع الإقامة
	خارجي	
	ثانية ليسانس	4. المستوى العلمي
	ثالثة ليسانس	
	أولى ماستر	
	ثانية ماستر	

مقياس: الصلابة النفسية			
الرقم	العبارات	موافق	إلى حد ما لا أوافق
01	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.		
02	أأخذ قراراتي بنفسني ولا أتملى علي من مصدر خارجي.		
03	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.		
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.		
05	عندما أضع خططتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.		
06	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.		
07	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.		
08	نجاحي في أمور (دراسة - عمل ... الخ) أعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة.		
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.		
10	أعتقد أن حياتي هدفا ومعنى أعيش لأجله.		
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.		
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أوجهها.		
13	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها.		
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.		
15	لدي قدرة المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.		
16	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.		

		أعتقد أن ما يحدث لي غالباً هو نتيجة لتخطيطي.	17
		المشكلات تستنفد قواي وقدراتي على التحدي.	18
		لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.	19
		لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.	20
		أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.	21
		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	22
		أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.	23
		عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	24
		اعتقد " أن البعد عن الناس غنيمة".	25
		أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.	26
		أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار قوة تحملي وقدرتي على المثابرة.	27
		اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.	28
		أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط.	29
		لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.	30
		أبادر بعمل أي شيء اعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.	31
		أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.	32
		أبادر في مواجهة المشكلات التي أثق في قدرتي على حلها.	33
		أهتم كثيراً بما يدور حولي من قضايا وأحداث.	34
		أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.	35
		الحياة الرتيبة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.	36
		الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.	37
		او من بالمثل " أعطني حظاً وارمني في البحر".	38
		أعتقد أن الحياة التي تفتقد للتغير مملة وروتينية.	39

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,891	39

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression d'élément
من الصعب أن أنجز عملي عندما تواجهني مشكلة مع شخص قريب جدا مني	57,97	104,779	,260	,890
أنهار بسهولة	57,48	95,847	,591	,885
أتوقف عن أداء واجباتي عندما أكون غير سعيد	58,05	103,811	,504	,888
أنا أحد الناس الذين يبقون سائرين بصرف النظر عندما يحدث لهم	57,87	103,168	,394	,889
يصعب علي الاستمرار في أداء عملي عندما تعم الفوضى مختلف جوانب حياتي	57,83	101,802	,364	,889
أشعر بترابط قوي مع مجموعة من الناس	57,65	102,808	,386	,889
عادة ما استعيد نشاطي بسرعة إذا ما واجهتني الصعاب	57,65	102,808	,386	,889
أهدافي الشخصية محدودة جدا	57,67	104,090	,179	,892
غالبا ما تعيقني أحداث الحياة عن أداء عملي	57,57	100,114	,480	,887
أشعر عادة أنه مهما كان اليوم سيئا فإن غدا سيكون أفضل	57,68	93,949	,811	,880
أستمتع بأداء امتحانات الحياة	57,57	99,809	,503	,887
أتمكن إلى حد ما من السيطرة على الأحداث التي تمر بها حياتي فلا يحدث أمر لي بالصدفة	58,07	104,097	,499	,889
إنني على يقين بأنه عندما أبدأ السير فإنني سأصل في النهاية	56,67	97,345	,690	,883
أشعر أحيانا بفقدان الأمل	57,95	105,133	,207	,891
إنني على يقين بأنني إذا حاوت القيام بأمر فستسير الأمور على ما يرام	56,57	97,945	,648	,884
أعرف ماذا أريد من الحياة ولكن أشعر أنني لا أستطيع الحصول عليه.	56,57	97,945	,648	,884
أشعر أحيانا بأن الحياة صعبة علي	56,67	99,073	,556	,886
من الصعب علي أنني أواجه أكثر من مشكلة أو إثنين في نفس الوقت	58,15	107,011	,389	,892
أشعر أن لدي قدر من التحكم في مصيري	57,57	98,487	,490	,887

عندما يواجهني موقف صعب فإني أشعر عادة بأنني أستطيع التعامل معه	57,85	104,062	,290	,890
عادة ما استغرق وقتا طويلا جدا حتى أفيق من مفاجأة أو صدمة أو حزن	58,03	108,067	,272	,894
لا أطمئن إلى المواقف الجديدة التي لا أعرف سيحدث فيها	58,15	107,011	,420	,852
أنا شخص متفائل بشكل عام	57,93	104,843	,235	,891
أستمتع بمنافسة الآخرين	56,77	99,436	,432	,888
عندما تعاكسني الظروف فأنا أستطيع عادة التغلب عليها	57,75	99,818	,505	,887
غالبا ما أجد نفسي حزينا.	57,87	105,101	,183	,891
عندما أمر بتجربة مريرة فإني استغرق وقتا طويلا لأصبح على ما يرام	57,93	104,741	,247	,890
عادة ما أجد صعوبة في إنجاز أعمالي عندما تضطرب أموري.	57,60	99,363	,419	,888
عندما تتغير خططي فإني غالبا ما أتخلى عنها	57,88	102,681	,322	,890
عندما لا تسير الأمور كما يرام فإني أجد صعوبة في نسيان ذلك والتركيز على أموري الأخرى	57,90	103,481	,376	,889
كثيرا ما أشعر أنني مثقل بأمر التي تحدث في حياتي.	57,85	102,536	,326	,890
عندما تحدث أمور سيئة في حياتي فإني لا أتوقف عن السعي لاعتقادي بأن الأمور ستتحسن فيما بعد.	57,70	102,925	,328	,889
أنا لا أحب المجازفة	57,67	103,514	,294	,890
استمتع بالتحدي	57,70	104,824	,141	,893
عندما لا تسير الأمور كما أتمنى فإني أشعر باليأس.	57,63	100,779	,425	,888
كثيرا ما تؤدي بي المواقف الضاغطة إلى المرض.	57,63	96,880	,610	,884
العبارة التالية تصفني تماما" عندما تصبح الأمور صعبة فإنّ الشخص القوي هو من يواجهها"	57,63	100,101	,458	,887
أمارس النشاطات التي أستمتع بها بشكل منظم	57,90	104,193	,247	,891
أظن أنني أتلقى القشل والهزائم أصعب بكثير من تقبل من أعرهفهم من الناس لها.	57,13	99,134	,398	,889

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الدرجة الكلية	60	59,15	10,345	1,335

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 78

	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية	-14,115	59	,000	-18,850	-21,52	-16,18

Statistiques de groupe

الدرجة الكلية	نوع الإقامة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الدرجة الكلية	داخلي	30	58,27	9,545	1,743
	خارجي	30	60,03	11,180	2,041

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	Test de Levene		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Inférieur
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	,865	,356	-,658	58	,513	-1,767	2,684	-7,139

Hypothèse de variances inégales			-,658	56,607	,513	-1,767	2,684	-7,142
---------------------------------	--	--	-------	--------	------	--------	-------	--------

Statistiques de groupe

		المستوى العلمي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
الدرجة الكلية	أولى ماستر		31	60,23	10,947	1,966
	ثانية ماستر		29	58,00	9,717	1,804

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatéral)
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	1,120	,294	,831	58	,410
	Hypothèse de variances inégales			,834	57,848	,408