



قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبيّات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة

إعداد

د/ سفيان بن إبراهيم الربدي
أستاذ مشارك – قسم علم النفس
كلية التربية – جامعة القصيم

قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبات بالصلابة النفسية

لدى طلبة الجامعة

سفيان بن إبراهيم الربيدي

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة القصيم، القصيم، المملكة العربية السعودية.

البريد الإلكتروني: alrebdi99@yahoo.com

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على درجة الاختلاف في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات: النوع، التخصص الدراسي، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى العينة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل ومقياس تقدير الذات لجمع البيانات من العينة التي بلغت 450 طالب وطالبة من جامعة القصيم. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط، ووجود فروق دالة إحصائياً في متغير التخصص لصالح العلوم الطبيعية، ومتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الأول والثاني، ومتغير عدد أفراد الأسرة لصالح الأكثر أفراد، ومتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل الضعيف، في حين أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق تبعاً لمتغير النوع. كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات يسهم إسهاماً دالاً ومحظياً في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية وأبعادها، الالتزام والتحكم والتحدي)، وقلق المستقبل يسهم إسهاماً دالاً ومحظياً في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية، وبعد الالتزام). وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات بناء على ما توصلت إليه من نتائج.

الكلمات الدالة: الصلابة النفسية، قلق المستقبل، تقدير الذات، طلبة الجامعة.



Future Anxiety and Self-esteem as Predictors of Psychological Hardness among University Students

Sufyan Ibrahim Alrabdi

Department of Psychology, College of Education, Qassim University, Qassim, KSA.
Email: alrebdi99@yahoo.com

ABSTRACT:

The study aimed to identify the level of psychological hardness among university students, and to identify the degree of difference in psychological hardness among the study sample in the light of gender, major, level of study, number of family members, and income level, as well as, identifying the possibility of predicting psychological hardness at the sample through their self-esteem and their future anxiety. To achieve the goals of the study, psychological hardness, future anxiety, and self-assessment scales were used to collect data from the sample of 450 students at Qassim University. The findings revealed that the level of psychological hardness of the study sample is average, and that there are statistically significant differences in the variable of major in favor of sciences majors, level of study in favor of the first and second level, number of family members for the benefit of the most individuals, and the level of income in favor of the weak income level. In addition, the results revealed that the self-esteem makes a significant and positive contribution to predicting the psychological hardness of university students (total score and its dimensions, commitment, control, and challenge), and future anxiety makes a significant and positive contribution to predicting the psychological hardness of university students (total score, and commitment dimension). The study came out with a number of recommendations based on its findings.

Keywords: psychological hardness, future anxiety, self-esteem - university students.

مقدمة:

في عصرنا الحاضر نشهد الكثير من التغيرات السريعة والمتعددة في شتى مناحي الحياة، مصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات، وهذه التغيرات والتعقيدات والتتسارع في الحياة تنتج عنه ضغوط متعددة، نفسية وأسرية واجتماعية واقتصادية ومهنية وسياسية، وأصبح الأفراد معرضون لهذه الضغوط ولا يمكن أن نجد فرد يخلو من تعرضه لتلك الضغوط. وهذه الضغوط قد تؤدي إلى إحداث الأضطرابات النفسية والجسدية لدى الأفراد حينما لا يستطيعون التعامل معها التعامل الأمثل، ولهذا نجد أن بعض الأفراد لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والتقليل من أثارها السلبية، ويعود ذلك لاختلاف أنماط الشخصية لدى الأفراد.

ومن دون شك فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في كبد ولا يمكن أن يعزل الإنسان نفسه عن هذه الضغوط أو أن لا تحصل له، فالامر الطبيعي هو حدوث هذه الضغوط وتعرض الإنسان لها، ولكن الأمر يعتمد على قدرة الإنسان على مواجهة هذه الضغوط وحسن التعامل معها وجعلها دافعاً للتقدم والسير من جديد. لذلك حينما يتعرض شخصان لموقف ضاغط أو أزمة أو صدمة معينة فأننا قد نجد أن أحدهما يجتاز ذلك الموقف ويتعامل معه جيداً وتكون نتائجه جيدة، بينما قد نجد الشخص الآخر لا يستطيع أن يجتاز هذا الموقف وربما يتربّط على ذلك نتائج سلبية أو اختلال في الجانب النفسي والجسدي. وهذا الأمر هو الذي أثار التساؤل لدى كوباسا (Kobasa, 1979) والتي تسالت عن السبب الذي يمكن خلف احتفاظ الأفراد بصفتهم النفسية والجسمية بالرغم من تعرضهم للضغط النفسي، حيث قامت بسلسلة من الدراسات التي هدفت إلى معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية خلف هذا الأمر وحددت بعد ذلك مفهوم الصلابة النفسية (Psychological hardness).

وتعد الصلابة النفسية من الخصائص المهمة للأفراد والتي من خلالها يواجهون ضغوط الحياة المختلفة والمتعددة بنجاح وفعالية، وهي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية تسعى لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة المختلفة وتخفيظ آثارها على الصحة النفسية والجسمية، فالأشخاص الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغط وأكثر صموداً وإنجازاً وقيادة وضبطاً داخلياً ويتميزون بالمرنة والنشاط والمبادرة والواقعية ولديهم قدرة على مواجهة الضغوط أكثر من الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة والذين يكونون عرضة للأضرار النفسية والصحية (Kobasa, 1979; Lambert, 2007). وتعرف كوباسا (Kobasa, 1982) الصلابة النفسية بأنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال واستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة" (p. 172). كما يعرف عماد مخيم الصلابة النفسية 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 يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له" (مخيم، 1996، ص 284 - 285). وتوصلت كوباسا (Kobasa) في دراساتها إلى أن الصلاة النفسية تتكون من عدد من الخصائص النفسية هي: الالتزام، التحكم، التحدي:

الالتزام Commitment: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمته والآخرين من حوله.

التحكم Control: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفاعلة للضغوط.

التحدي Challenge: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعد على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وهذه الخصائص تقوم بدور الحماية لدرء الأخطار الصحية والنفسية وللحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة (Kobasa, 1982).

ومما سبق يتضح أن لكل فرد مستوى معين من الصلاة النفسية، فالفرد الذي يمتلك مستوى مناسب من الصلاة النفسية سوف يتمكن من التعامل المناسب مع التحديات والصعوبات والمواضف التي تواجهه وذلك لوجود الجدار الواقي المتمثل في الصلاة النفسية، حيث بينت نتائج الدراسات التي تناولت الصلاة النفسية بأن الأفراد الذين لديهم صلاة نفسية مرتفعة يتميزون بعدد من الخصائص تمثل في أن نظرتهم للحياة إيجابية ولديهم قدرة على مواجهة الضغوط والصمود والمرؤنة والإنجاز وقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والكافية والمبادرة والواقعية والقيادة، بينما على الطرف الآخر نجد أن الأفراد الذين لديهم صلاة نفسية منخفضة تكون نظرتهم للحياة سلبية ويتصفون بالتبعية وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والانسحاب وتجنب اتخاذ القرارات والتتردد ونقد الذات ولديهم شعور وتعظيم لخبرات الفشل (مخيم، 2002؛ أبو ندى، 2007؛ راضي، 1979؛ Kobasa, 1982؛ Hull, Van) (2008؛ (treuren, & Virnelis, 1987؛ Taylor, 1995؛ Bartone, 2007

قلق المستقبل:

يعتبر القلق أمر طبيعي في حياة الإنسان وقد يكون مطلب إذا كان في الحدود الطبيعية، حيث يعتبر محفز ودافع للفرد لاتخاذ الطرق السليمة في مواجهة المواقف التي تواجهه، ولكن حينما يزداد القلق عن حدود الطبيعي فإن الأمر يختلف فيصبح القلق عائقاً ومحبطاً للفرد. وظاهرة القلق أخذت بالتزاييد في عصرنا الحالي وذلك للتغيرات المتسارعة وزيادة تكاليف الحياة الاقتصادية والمهنية والمتطلبات الأسرية والاجتماعية خصوصاً لدى الشباب الذين لديهم آمال ومتطلبات وأهداف مستقبلية يرغبون في تحقيقها مما يجعلهم يفكرون كثيراً في كيفية تحقيق تلك الأهداف والمتطلبات. ويرى حامد زهران (2005) بأن القلق "حالة توتر شامل ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية، ويمكن اعتبار القلق انفعالاً مرتكباً من الخوف وتوقع التهديد والخطر" (ص ٤٨٤). كما يعرف الشاوي (1999) القلق بأنه "حالة نفسية ارتبطت بحالات الخوف والهم التي تؤدي إلى الإنسان نفسياً وجسمياً" (ص 22).

وللقلق أنواع متعددة ومختلفة ومنها قلق المستقبل الذي يتعلق بالمستقبل، وإن كان جميع أنواع القلق قد تتضمن القلق من المستقبل، وذلك لأن القلق هو في الأصل غموض وخوف من أحداث لم تحدث بعد أو متوقع حدوثها. ويعرف زاليسكي (1996) Zaleski قلق المستقبل بأنه "حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان من التغيرات غير المرغوبة المتوقعة حدوثها في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون هناك تهديد بأن شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص" (p. 165). ويرى محمود عشري (2004) قلق المستقبل بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها خوف غامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعده من صعوبات، والتنبؤ السليم للأحداث المتوقعة والشعور بالانزعاج والتتوتر والضيق عند الاستغراب في التفكير فيها، والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، مع الشعور بفقدان الأمان أو الطمأنينة نحو المستقبل" (ص 145). كما يرى إبراهيم محمود (2006) قلق المستقبل بأنه: "القلق الناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل" (ص 13).

ويؤثر قلق المستقبل بشكل مباشر على الأفراد في نظرتهم للمستقبل وما سيحدث لهم فيه، وذلك من خلال إدراكهم الخاطئ للأحداث المستقبلية، وربما يصبح المستقبل لديهم مصدر قلق وخوف وعدم ثقة في قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث. فقلق المستقبل ينشأ من أفكار خاطئة ولاعقلانية لدى الأفراد يجعلهم يؤولون المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يتربّب عليه حالة من الخوف والقلق الذي يفقدون السيطرة على مشاعرهم وعلى أفكارهم العقلانية والواقعية ومن ثم عدم الأمان والاستقرار النفسي (شقيير، 2005). ويعد قلق المستقبل من "الاضطرابات

النفسية التي تؤثر على الأفراد في محاولات حياتهم المختلفة، فلا يستطيعون أن يحققوا ذاتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز والاضطراب والاكتئاب والتشاؤم واليأس أو عدم الشعور بالأمان" (معرض ومحمد، 2005، ص 3). وجود قلق المستقبل بدرجة عالية لدى الفرد يصيّبه بعدم القدرة على تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب الآخرين واحترامهم أو الفشل في عمل أو دراسة أو مهمة معينة (الأقصري، 2002).

وأكثر ما يثير القلق لدى المراهقين والشباب هو المستقبل، فمن دون شك الحصول على وظيفة والزواج وتكوين أسرة وتأمين متطلبات الحياة تعتبر من الأمور التي تستثير قلق المستقبل لدى الشباب وعلى الأخص من هم في المرحلة الجامعية، وفي وقتنا الحاضر ومع تعقد الحياة ووجود الأزمات الاقتصادية والتنافس الكبير بين الشباب للحصول على الوظائف، أصبح قلق المستقبل مستثار لدى الشباب ويتمثل ذلك بالتوجس والخوف والتوتر من المستقبل، وربما يكون عند البعض بدرجات عالية قد تعيق أدائهم الأكاديمي وتأدinya متطلبات دراستهم الجامعية أو يكون لها تأثير على صحتهم النفسية والجسدية.

تقدير الذات:

يعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس، فمتغير تقدير الذات يساعد الفرد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية المناسبة، فشعور الفرد بأنه ذو قيمة ومتقبل من قبل الآخرين ينمي ثقته بذاته وتكون لديه القدرة على مواجهة الصعوبات والضغوط التي تواجهه في حياته ويعامل معها بفاعلية وحسن أداء. وتقدير الذات من الحاجات المهمة للفرد، حيث بين ماسلو Maslow في تنظيمه للحاجات النفسية (سلم الحاجات) أن هناك حاجة ماسة لتقدير الفرد لذاته وثقته بها واحترامها، وأن درجة تقدير الفرد لذاته تؤثر في قدرته على الإنجاز في مختلف نواحي حياته (Gordon, 1993). وتقدير الذات هو تصور وتقييم يضعه الفرد عن نفسه ويعمل على المحافظة عليه كما بين ذلك كوبر سميث (Copper) وأوضح أن هذا التقييم للذات يتضمن اتجاهات الفرد السلبية والإيجابية تجاه ذاته، وهذه الاتجاهات هي التي يستدعيها الفرد حينما يواجه العالم المحيط به (في محمد، 2010). فالفرد حينما يكون لديه اتجاهات إيجابية عن نفسه يصبح لديه تقدير ذات مرتفع، وحينما يكون لديه اتجاهات سلبية عن نفسه يصبح لديه تقدير ذات منخفض.

ويرى روزنبرج (Rosenberg) أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح أن

تقدير الذات العالى يدل على كفاءة الفرد وقيمة واحترامه، أما تقدير الذات المنخفض فيدل على رفض الذات وعدم الاقتناع (في عبد الرحمن، 1998). كما يرى إبراهيم الفقي (2000) تقدير الذات بأنه "تقدير الفرد لقيمة ولاميته مما يشكل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص" (ص 33). ومن خلال الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات بينت نتائجها أن تقدير الذات المرتفع ينبع عنه كفاءة في الإنجاز وفعالية في التعامل مع ضغوط الحياة وسعادة نفسية بعيدة عن القلق، بينما على الجانب الآخر يرتبط بتقدير الذات المنخفض تدني في الإنجاز وشعور بالنقص وصراع نفسي وقلق (سلامة، 1991؛ Abel, 1996; Weiten & Lloyd 1997; Murk, 1999).

ومن العرض السابق يتبين أن الصلاة النفسية من المتغيرات الإيجابية المهمة ولها دور قوي في مواجهة ضغوط الحياة وقوة التحمل، فهي تعمل كمصدر واق ضد الصعب وإدراك الفرد أن لديه مقاومة (Khshad & Maddi, 1999). وثقة الفرد في نفسه وتقديراته وإمكاناته للتحكم في البيئة المحيطة به لتحقيق أهدافه الشخصية ومواجهة الضغوط، وعلى حسب تقدير الفرد لذاته يمكن توقع فعاليته في مواجهة الضغوط، فالأفراد الأقل ثقة في قدراتهم وإمكاناتهم على التحكم في نتائجهم وفي البيئة المحيطة بهم من أجل تحقيق أهدافهم يكونون أكثر قابلية لقلق المستقبل (Zaleski, 1996). وبما أن تعرض الأفراد للضغط والصعوبات المتنوعة في حياتهم أمر لا مفر منه، فالتعامل معها ومع ما ينتج عنها من آثار يختلف من فرد لأخر. والطالب في الجامعة كذلك لا يخلو من هذه الضغوط والصعوبات، سواء كانت في حياته الخاصة أو في حياته الجامعية، فيترتبط عليها تفكير بالمستقبل وقلق من هنا المستقبل المجهول، وتفكير الطالب الجامعي بالمستقبل أمر طبيعي ولكن حال شعور الطالب بالعجز وعدم القدرة على مواجهة ضغوط دراسته الجامعية بسبب ضعف في مستوى الصلاة النفسية وانخفاض في تقدير الذات، فإن ذلك سيؤثر على صحته النفسية والجسمية وإنجازه الأكاديمي وربما تعرض لاضطرابات قد تعوقه عن مواصلة دراسته الجامعية. لذلك تأتي هذه الدراسة كمشاركة للدراسات التي تناولت الصلاة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل وتقدير الذات والتي يمكن أن تساعده الطلبة في تعزيز ورفع مستوى الصلاة النفسية لديهم.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تم اختيار موضوع الدراسة الحالية من خلال ملاحظة الباحث كأستاذ في الجامعة وتقديمه محاضرات دراسية للطلاب والطالبات، حيث لاحظ الباحث أن هناك تفكير بالمستقبل من قبل الطلبة وتساؤلات تطرح باستمرار عن ماذا سيواجهون عند التخرج من الجامعة وهل سيكون هناك فرص وظيفية يستطيعون الحصول عليها وهل سيتمكنون من الزواج وتكوين أسر خاصة بهم وكيف سيتعاملون مع متطلبات الحياة

...الخ. ومن دون شك فإن التفكير بالمستقبل أمر طبيعي وحتمي، ولكن حينما يصل هذا التفكير إلى درجة القلق من المستقبل فإن ذلك سوف يؤدي إلى عدم الرغبة في إنجاز المتطلبات الأكاديمية وانخاض في مستوى الدافعية واحباط، وقد يصل الأمر إلى تأثير الصحة النفسية أو الجسمية للطلبة.

وقد لاحظ الباحث أن بعض الطلبة لديهم قلق من المستقبل ولكن دافعيتهم وإنجازهم في مستوى مقبول، بمعنى أن قلقهم من المستقبل في إطاره الطبيعي، بينما على الجانب الآخر بعض الطلبة قلقهم من المستقبل له أثر سلبي على سير دراستهم الجامعية وقد يصل الأثر السلبي إلى صحتهم النفسية والجسمية. وبما أن تقدير الذات يعد من المتغيرات المهمة التي تساعده الفرد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية المناسبة، فتقدير الذات المرتفع ينبع عنه كفاءة في الإنجاز وفعالية في التعامل مع ضغوط الحياة وسعادة نفسية بعيدة عن القلق، بينما على الجانب الآخر يرتبط بتقدير الذات المنخفض تدني في الإنجاز وشعور بالنقص وصراع نفسي وقلق. فقد لاحظ الباحث أن بعض الطلبة لديهم تقدير ذات منخفض من خلال وصف أنفسهم أنهم غير قادرين على تأدية ما يتطلب منهم من تكليفات دراسية لضعفهم أو لصعوبة هذه التكليفات واقتضاءهم بالحصول على الدرجات التي تسمح لهم باجتياز المقررات الدراسية وجود مستوى منخفض من الطموح لديهم.

والصلابة النفسية تعتبر من الخصائص النفسية المهمة للأفراد ومصدر من مصادر الشخصية الذاتية تسعى لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة المختلفة وتحفيض آثارها على الصحة النفسية والجسمية. وشعور الطلبة بالقلق من المستقبل أمر طبيعي في ظل التغيرات الحاصلة في عالمنا المعاصر، ولكن حال بلوغ التفكير في المستقبل إلى شعور الطالب أو الطالبة بالعجز عن مواجهة ضغوط الدراسة والحياة وعدم القدرة على مجابتها بسبب انخفاض مستوى الصلابة النفسية، فإن هذا القلق سوف يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسمية وعلى الإنجاز الأكاديمي لديهم. وعليه تكمن مشكلة الدراسة في التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- (1) ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- (2) هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف متغيرات (النوع، التخصص، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل)؟
- (3) هل يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- (1) التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- (2) معرفة الفروق لدى طلبة الجامعة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات النوع، التخصص، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل.
- (3) التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

1. أهمية المرحلة العمرية والدراسية لأفراد العينة التي أجريت عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطلبة للعديد من الضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية والأكademie والاقتصادية.
2. من خلال نتائج الدراسة يمكن إرشاد الطلبة وتوجيههم للتعامل الأمثل في التصدي للصعوبات والمشكلات التي تعترض مسيرتهم الدراسية وحياتهم الخاصة عن طريق تقوية وتعزيز الصلابة النفسية لديهم وتقدير ذاتهم وتجنب القلق.
3. نتائج الدراسة قد تساعدهم في تطوير الخدمات الإرشادية التي تسعى لمساعدة الطلبة في زيادة وتنمية الصلابة النفسية وتقدير الذات وخفض القلق.
4. يتوقع أن تمثل الدراسة الحالية إضافة وإثراء لنتائج البحث في موضوع الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات.

مصطلحات الدراسة:

- **الصلابة النفسية:** تعرفها كوباسا (Kobasa) بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال واستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (Kobasa, 1982).
- كما يعرفها عماد مخيم بأنها: نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عمما يحدث له، واعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو اعاقة (مخيم، 2002).

- ويعرف الباحث الصلابة النفسية اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على استبانة الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: (الالتزام، التحكم، التحدي)، المستخدمة في الدراسة الحالية.
- **قلق المستقبل:** يعرفه زاليسكي (Zaleski) بأنه: حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان من التغيرات غير المرغوبية المتوقع حدوثها في المستقبل، وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون هناك تهديد بأن شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص (Zaleski, 1996).
- كما تعرفه زينب شقير بأنه: اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشوية وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، يجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمان، وتؤدي به إلى حالة من التشاوؤ من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية واليأس (شقير، 2005).
- ويعرف الباحث قلق المستقبل اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.
- **تقدير الذات:** يعرفه روزنبرج (Rosenberg) بأنه: التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على كفاءة الفرد وقيمة واحترامه، أما تقدير الذات المنخفض فيدل على رفض الذات وعدم الاقتناع (في عبدالرحمن، 1998، ص 398).
- كما يعرفه إبراهيم الفقي بأنه: تقدير الفرد لقيمةه ولأهميةه مما يشكل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص (الفقي، 2000).
- ويعرف الباحث تقدير الذات اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من أفراد العينة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة الحالية.
- **طلبة الجامعة: الطلاب والطالبات المنتظمون في كليات جامعة القصيم المختلفة** خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1440 – 1441هـ.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بـ:

- اقتصرت الدراسة على أثر متغيرات: النوع، التخصص، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل لدى طلبة جامعة القصيم في الصلاة النفسية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1440 - 1441هـ.
- تتحدد نتائج الدراسة بالعينة التي طبقت عليها الدراسة.
- تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة وهي مقياس الصلاة النفسية لعماد مخيمير (2002)، ومقياس قلق المستقبل لزينب شقير (2005)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج (Rosenberg) تعریف کاشف زايد (2004).

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على التراث النظري والدراسات التي تناولت موضوع الصلاة النفسية، تبين اختلاف تناولها من حيث المتغيرات وخصائص أفراد العينة، لذلك تم تسلیط الضوء على الدراسات التي ارتبطت متغيراتها بمتغيرات الدراسة الحالية وخصائص أفراد عيناتها مشابهة لأفراد عينة الدراسة الحالية وهم طلبة الجامعة، وذلك لخدمة الدراسة الحالية من حيث مقارنة نتائجها بنتائج تلك الدراسات.

فقد أجرى مخيمير (1997) دراسة بهدف التعرف على أثر الصلاة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب، على عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكلية الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق بلغت 171 طالب وطالبة (75 طالب / 96 طالبة). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإإناث في الصلاة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط لصالح الذكور في الصلاة النفسية وإدراك الضغوط، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية. كما أشارت النتائج إلى أن الصلاة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية ليسمها معاً في التخفيف من حدة وقع الضغوط.

وفي دراسة أجراها دخان والحجار (2006) بهدف التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلاة النفسية لديهم، على عينة تكونت من 541 طالب وطالبة في الجامعة الإسلامية بغزة. حيث بينت النتائج أن نسبة الصلاة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفعة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلاحة النفسية.

وهدفت دراسة عطار (2007) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة، على عينة بلغت 92 طالبة. وبيّنت النتائج وجود علاقة دالة بين الذكاء الاجتماعي والصلة النفسية، ووجود علاقة بين بعض أبعاد مفهوم الذات والصلابة النفسية.

وفي دراسة البييرقدار (2011) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. وتكونت عينة الدراسة من 843 طالب وطالبة، وكشفت النتائج عن أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة منخفضٌ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، ومتغير الصف الدراسي في الكلية لصالح الصف الرابع.

وأجرى العبدلي (2012) دراسة بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، والتحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وقد تكونت عينة الدراسة من 200 طالب من طلاب التعليم الثانوي بمدينة مكة المكرمة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى الطلاب العاديين، ووجود فروق دالة إحصائيّاً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح الطلاب المتفوقين.

وهدفت دراسة (Heredia, Arocena, & Garate, 2012) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات ومعرفة الفروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي على طلبة الدراسات العليا بالجامعة قوامها 223 طالب وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائيّاً بين أفراد العينة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ومتغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات التطبيقية.

وفي دراسة (Nguyen, Shultz II, & Westbrook, 2012) بهدف التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالتعلم وجودة الحياة الجامعية لدى طلبة كليات الأعمال، طبقت الدراسة على عينة قوامها 1024 طالب وطالبة في خمس جامعات بفيتنام. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة

إحصائية في الصلابة النفسية على إدراكات الطلبة لجودة الحياة الجامعية، وأن الصلابة النفسية مؤشر على جودة الحياة الجامعية ولها تأثير إيجابي على دافعية التعلم للطلبة.

وهدفت دراسة صالح والمصدر (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب الجامعي بمحافظة غزة على عينة تكونت من 232 طالب وطالبة بجامعتي الأقصى والازهر بمحافظة غزة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة كان مرتفع ونسبة بلغت 72,1٪، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة، وعن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة، الجنس والمستوى الدراسي ونوع الجامعة.

وفي دراسة يوسفى (2013) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة قوامها 75 طالبة من جامعة باتنة في الجزائر، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة كان مرتفعاً.

وقام العوض ونحيلي (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ومعرفة الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيري الجنس والكلية، على عينة بلغت 622 طالب وطالبة في جامعة دمشق. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس القلق، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومتغير الكلية لصالح الكليات التطبيقية، في حين كانت الفروق في قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ومتغير الكلية لصالح الكليات النظرية.

وقام الزواهرة (2015) بدراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل على عينة تكونت من 400 طالب وطالبة. وقد بينت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين مستوى الطموح لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية ومقاييس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وفروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصصات العلمية، وفروق بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل وبين مستوى الطموح وفقاً لمتغير السنة الدراسية في الجامعة لصالح السنة الرابعة.

وأجرى السهلي (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة. وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت 366 طالب، وبينت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان بمستوى متوسط، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين غالبية مصادر الضغوط النفسية والصلابة النفسية في أبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لدى عينة الدراسة. وخلاصت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال أبعاد مصادر الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وفي دراسة الشلاش (2015) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية بجامعة شقراء على عينة قوامها 150 طالب وطالبة (70 طالب / 80 طالبة). وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، كما بينت النتائج عدم إسهام الصلابة النفسية في قلق المستقبل.

وهدفت دراسة (Saxena, 2015) إلى اكتشاف العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الكلية على عينة بلغت 100 طالب وطالبة (50 طالب / 50 طالبة) من عدد كليات بمدينة جايبور بالهند. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وأن الصلابة النفسية لها تأثير إيجابي على أبعاد الصحة النفسية الفسيولوجية والعاطفية والاجتماعية والمعرفية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والاتجاهات نحو الحياة.

وهدفت دراسة عوض وعمر (2016) إلى التعرف على نمط التفكير الإيجابي والسلبي ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والفرق وفقاً لمتغير الجنس والشخص. وأجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة تكريت بلغت 200 طالب وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود مستوى عالٍ من الصلابة النفسية لعينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائياً بمستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ومتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.

وهدفت دراسة مريم (2016) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود بلغت 307 طالبة. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء عدم وجود علاقة بين بعد التحكم

وجودة الحياة الصحية، وجودة شغل الوقت وإدارته، كما بينت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان بمستوى متوسط، ووجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس وإدارة الأعمال، ومتغير المعدل التراكمي لصالح معدل جيد جداً وممتاز، في حين لم توجد فروق في متغير المستوى الدراسي. وخلصت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال بعدي الالتزام والتحدي بمستوى جودة الحياة.

وفي دراسة (Singh, 2016) والتي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المراهقين في المدارس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة بلغت 200 طالب وطالبة في عدد من المدارس في منطقة البنجاب بالهند. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والضغط، مما يعني أن المراهق أو المراهقة الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية سوف تكون معاناتهم للضغط أقل، والعكس صحيح.

وهدفت دراسة المنشاوي وأحمد (2017) إلى التعرف على العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة والفرق بين الطلاب والطالبات في المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية على عينة تكونت من 400 طالب وطالبة في جامعة المنصورة. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية لصالح الذكور.

وفي دراسة تجريبية قام بها Almahaireh, Aldalaeen, & Takhineh, (2018) بهدف التحقق من فعالية برنامج إرشادي وقائي لتحسين الصلابة النفسية والاستخدام الإيجابي للموقع الاجتماعية على شبكة الانترنت للطلاب المعرضين للخطر، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة تجريبية قوامها 15 طالب وعينة ضابطة قوامها 15 طالب في جامعة مؤتة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي حسن مستوى الصلابة النفسية لدى العينة التجريبية، حيث اتضح أن البرنامج الإرشادي الوقائي كان له تأثير إيجابي على مستويات الصلابة النفسية لعينة الدراسة التجريبية.

وهدفت دراسة بلال وحبيب (2018) إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، على عينة تكونت من 300 طالب وطالبة في عدد من الجامعات الحكومية بالخرطوم، حيث توصلت النتائج إلى أن الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تتسم بالارتفاع وكذلك السمة العامة للقلق اتسمت بالارتفاع، كما بينت النتائج وجود ارتباط عكسي ذو دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والقلق، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

وقام حرات وعروفات (2018) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لدى طلاب الأقسام النهائية في المرحلة الثانوية، والكشف عن الفروق بين الجنسين وبين المعيدين وغير المعيدين في مستوى الصلابة النفسية على عينة بلغت 330 طالب وطالبة بالأغواط. وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى الصلابة النفسية لدى العينة مرتفع، ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور وبين المعيدين وغير المعيدين لصالح غير المعيدين.

وهدفت دراسة عشعش وسعفان ومحمد (2018) إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة كلية التربية بجامعة بورسعيدي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب على كل من أساليب المواجهة ومقاييس الصلابة النفسية، حيث إن الطالب الذي حصل على درجة منخفضة في مقاييس الصلابة النفسية حصل على درجة منخفضة في مقاييس أساليب المواجهة، وعزى الباحثون ذلك إلى أنه كلما قلت الصلابة النفسية لدى الفرد قل عنده استخدام أساليب المواجهة الصحيحة التي تعينه على مواجهة الضغوط.

كما هدفت دراسة آدم ويوسف (2019) إلى اكتشاف طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً باتحد المكفوفين في ولاية الخرطوم على عينة تكونت من 100 فرد من المكفوفين بولاية الخرطوم (60 ذكور/ 40 إناث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة النفسية لأفراد العينة اتسمت بالارتفاع، وعلى الجانب الآخر اقسم قلق المستقبل بالانخفاض. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وعن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور، وعن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً للتغير العمر.

وأجرى الزهراني (2019) دراسة بهدف التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال متغيري الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة الملك سعود بلغت 104 طالب. وبينت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية، فيما لا يمكن التنبؤ بإدراك الضغوط النفسية لدى أفراد العينة من خلال الدعم الاجتماعي، وعدم وجود فروق في التنبؤ بإدراك الضغوط تبعاً لمستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

وقام السبيسي (2019) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حضر الباطن في ضوء بعض المتغيرات على عينة

ت تكونت من 130 طالب. وتوصلت النتائج إلى أن الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة.

وقام سرار (2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة كلية التربية قوامها 143 طالب وطالبة (34 طالب / 109 طالبة) في جامعة الزيتونة فرع القصيصة في ليبيا. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى العينة مرتفع بشكل عام، ووجود علاقة دالة إحصائياً سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لتغير الجنس لصالح الإناث، وتتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، وتتغير السنة الدراسي في الكلية لصالح السنة الرابعة.

وفي دراسة Ndlovu & Ferreira, 2019 بهدف التعرف على الصلابة النفسية لدى الطلبة وعلاقتها بالقدرة على التكيف المهني، طبقت الدراسة على عينة من طلبة كليات التعليم التقني والمهني في جنوب إفريقيا بلغت 198 طالب وطالبة. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تؤثر بشكل إيجابي على التهيئة المهنية للطلبة، وتبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات العرق والجنس والعمرا والحالة الاجتماعية في التهيئة المهنية للطلبة.

تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق واستعراض الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية، فإنه يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

- يتضح من العرض السابق للدراسات أنها هدفت للكشف عن الصلابة النفسية ومستوياتها وعلاقتها ببعض المتغيرات المختلفة، وقد أظهرت نتائجها اتفاقاً في بعض الجوانب واختلافاً في البعض الآخر وذلك بسبب اختلاف العينة وحجمها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية التي تنتمي إليها.
- تناولت الدراسات الصلابة النفسية للتعرف على مستواها والعلاقة بينها وبين متغيرات مختلفة: (الأحداث الضاغطة، المساعدة الاجتماعية، الضغوط النفسية، الذكاء الاجتماعي، أساليب مواجهة الضغوط، جودة الحياة، التوافق النفسي والاجتماعي، القلق، قلق المستقبل، مستوى الطموح، مصادر الضغوط، نمط التفكير الإيجابي والسلبي، المهارات الاجتماعية ، التكيف المهني).
- تناولت الدراسات الصلابة النفسية للتعرف على الفروق في ضوء متغيرات شخصية وديموغرافية متنوعة: (النوع، العمر، التخصص الدراسي، السنة الدراسية، المعدل الأكاديمي، الحالة الاجتماعية).

- لا توجد دراسة عربية (حسب حدود علم الباحث) تناولت متغير تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية، ويوجد دراسة أجنبية تناولت العلاقة بين الصلابة والنفسية وتقدير الذات وهي دراسة (Heredia, Arocena, & Garate, 2012)، لذلك تم تناول متغير تقدير الذات في الدراسة الحالية.
- لا توجد دراسة (حسب حدود علم الباحث) تناولت الفروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغيري عدد أفراد الأسرة ومستوى دخل الأسرة، وقد تم تناولها في الدراسة الحالية.
- تم الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في إعداد وتهيئة الباحث للدراسة الحالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

يعرض الباحث هنا إجراءات الدراسة متمثلة في المنهج المستخدم والذي تم الاعتماد عليه في الوصول للنتائج، ومجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والإجراءات التي تم اتباعها في التأكيد من صدقها وثباتها وكذلك الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة وتحليل البيانات التي تم الحصول عليها.

منهج الدراسة:

في الدراسة الحالية تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن وذلك للإجابة عن أسئلة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة جامعة القصيم (حرم الجامعة الرئيس / بريدة) المنتظمين في العام الجامعي 1440 – 1441هـ والبالغ عددهم (37290) طالب وطالبة.

عينة الدراسة:

-1 عينة تقنين الأدوات (العينة الاستطلاعية):

تكون العينة الاستطلاعية التي تم التأكيد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية بالتطبيق عليها من 60 طالب وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

-2 عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 450 طالباً من طلاب وطالبات جامعة القصيم منهم 220 طالب من الطلاب الذكور بنسبة 48.9٪، و230 طالبة من الإناث بنسبة 51.1٪، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من كليات الجامعة بجميع المستويات الدراسية والخصائص الأكademie، حيث تم التطبيق عليهم في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1440 - 1441هـ ، كما هو موضح بجدول (1) :

جدول (1) : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية في ضوء متغيرات الدراسة المختلفة

مستوى دخل الأسرة			التخصص		
النسبة	العدد	الفئات	النسبة	العدد	الفئات
%6.9	31	ضعيف	%58.9	265	علوم إنسانية
%57.6	259	متوسط	%41.1	185	
%35.6	160	مرتفع		علوم طبيعية	
المستوى الدراسي			المستوى الدراسي		
النسبة	العدد	الفئات	النسبة	العدد	الفئات
%13.2	59	من 1 إلى 4	%18.0	81	الأول والثاني
%58.4	263	من 5 إلى 8	%22.9	103	الثالث والرابع
%28.4	128	من 9 فأكثر	%30.4	137	الخامس والسادس
			%28.7	129	السابع والثامن

أدوات الدراسة:

لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية وتحقيقها للأهداف التي تسعى إليها تم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات ومقياس قلق المستقبل كأدوات لجمع البيانات اللازمة من الأفراد عينة الدراسة الحالية، وفيما يلي وصف للأدوات وخصائصها الإحصائية وكيفية الاستجابة عليها وتحديد الدرجات.

مقياس الصلابة النفسية (مخيم، 2002):

يعتبر مقياس الصلابة النفسية (مخيم، 2002) أداة تعطي تقديرًا كميًّا لصلابة الفرد النفسية، ويكون المقياس من 47 عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد (الالتزام 16 عبارة - التحكم 15 عبارة - التحدي 16 عبارة) وتم الاستجابة لعبارات المقياس في ثلاثة مستويات تتمثل في (دائماً - أحياناً - أبداً) لتقابل الدرجات (3 - 2 - 1 على الترتيب مع مراعات اتجاه العبارة حيث أن العبارات 7، 11، 16، 21، 23، 25، 29، 31، 33، 35، 37، 39، 41، 43، 45، 47).

28, 32, 35, 36, 37, 38, 42, 46, 47) عبارات سلبية الاتجاه، والدرجة المرتفعة تعبّر عن درجة عالية من الصلايحة النفسيّة ببعادها المختلفة.

الكفاءة السيكومترية للاستبانة:

أولاً: الصدق: تم التأكيد من صدق المقياس الحالي عن طريق التالي:

1. الصدق الظاهري: Face Validity

بهدف التتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وذلك بعرضه على عدد من المحكمين (6) من الخبراء والمتخصصين في علم النفس (أعضاء هيئة تدريس في قسم علم النفس جامعة القصيم)، وتم اعتماد العبارات التي اتفق عليها أكثر من 80% من الخبراء والمتخصصين.

2. صدق الاتساق الداخلي: Internal Consistency

تم كذلك التتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد المنشمية إليه وذلك للتتأكد من مدى تماسك وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي (2):

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنشمية

إليه العبارة

التحدي		التحكم		الالتزام	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
♦♦0.471	3	♦♦0.476	2	♦♦0.478	1
♦♦0.411	6	♦♦0.686	5	♦♦0.515	4
♦♦0.372	9	♦♦0.443	8	♦♦0.418	7
♦♦0.507	12	♦♦0.359	11	♦♦0.493	10
♦♦0.388	15	♦♦0.508	14	♦♦0.438	13
♦♦0.811	18	♦♦0.742	17	♦♦0.606	16
♦♦0.622	21	♦♦0.332	20	♦♦0.352	19
♦♦0.371	24	♦♦0.526	23	♦♦0.428	22
♦♦0.605	27	♦♦0.596	26	♦♦0.387	25
♦♦0.508	30	♦♦0.490	29	♦♦0.338	28
♦♦0.559	33	♦♦0.682	32	♦♦0.337	31
♦♦0.718	36	♦♦0.606	35	♦♦0.571	34
♦♦0.819	39	♦♦0.521	38	♦♦0.371	37

التحدي		التحكم		الالتزام	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
♦♦ 0.741	42	♦♦ 0.375	41	♦♦ 0.593	40
♦♦ 0.502	45	♦♦ 0.462	44	♦♦ 0.478	43
♦♦ 0.621	47			♦♦ 0.602	46

♦ دالة إحصائية عند مستوى 0.01
(قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة 60 ومستوى ثقة 0.01 تساوي 0.325)

ويتضح من الجدول السابق (2) أن معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتهي إلية العبارة معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهو ما يؤكد اتساق وتجانس عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها، وتماسكها مع بعضها البعض.

كذلك تم التأكد من تجانس أبعاد المقياس وتماسكها مع بعضها البعض بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس فكان معاملات الارتباط كما هو موضح بالجدول التالي (3):

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

التحدي	التحكم	الالتزام	أبعاد الاستبابة
♦♦ 0.806	♦♦ 0.814	♦♦ 0.850	معاملات الارتباط

ويتضح من الجدول السابق (3) أن معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهو ما يؤكد اتساق وتجانس أبعاد المقياس فيما بينها، وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: الثبات:

تم التتحقق من ثبات درجات المقياس الحالي وأبعاده الفرعية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ فكان معاملات الثبات كما هي موضحة بالجدول التالي (4):

جدول (4): معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس وأبعادها الفرعية

الاستبابة ككل	التحدي	التحكم	الالتزام	الاستبابة
0.771	0.741	0.811	0.754	معاملات الثبات

ويتضح من الجدول السابق (4) أن للمقياس الحالي معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة إحصائياً، ومما سبق يتضح أن للمقياس مؤشرات إحصائية (صدق، ثبات) جيدة ويتأكد من ذلك صلاحية استخدامه في الدراسة الحالية.

مقياس قلق المستقبل (شقير، 2005):

يتكون المقياس من 28 عبارة تعبّر بوضوح عن رأي الشخص تجاه المستقبل، وتم الاستجابة لعبارات المقياس عن طريق الاختيار من بين ثلاثة اختيارات تمثل في (لا تنطبق، أحياناً، تنطبق) لتقابـل الدرجات (1، 2، 3) على الترتيب مع مراعاة اتجاه العبارة حيث أن العبارات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10) عبارات سلبية الاتجاه، والدرجة المرتفعة تعبّر عن درجة عالية من قلق المستقبل.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكيد من صدق المقياس عن طريق التالي:

1. الصدق الظاهري: *Face Validity*

بهدف التحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وذلك بعرضه على عدد من المحكمين (6) من الخبراء والمتخصصين في علم النفس (أعضاء هيئة تدريس في قسم علم النفس جامعة القصيم)، وتم اعتماد العبارات التي اتفق عليها أكثر من 80% من الخبراء والمتخصصين.

2. صدق الاتساق الداخلي: *Internal Consistency*:

تم كذلك التتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك للتأكد من مدى تماسك وتجانس عبارات المقياس فيما بينها، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي (5):

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
♦♦0.630	22	♦♦0.621	15	♦♦0.577	8	♦♦0.621	1
♦♦0.645	23	♦♦0.676	16	♦♦0.592	9	♦♦0.715	2
♦♦0.745	24	♦♦0.518	17	♦♦0.662	10	♦♦0.511	3
♦♦0.563	25	♦♦0.684	18	♦♦0.620	11	♦♦0.698	4
♦♦0.512	26	♦♦0.616	19	♦♦0.623	12	♦♦0.501	5
♦♦0.614	27	♦♦0.732	20	♦♦0.677	13	♦♦0.565	6
♦♦0.606	28	♦♦0.623	21	♦♦0.679	14	♦♦0.621	7

♦ دالة إحصائية عند مستوى 0.01

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة 60 ومستوى ثقة 0.01 تساوي 0.325

يتضح من الجدول السابق (5) أن معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقاييس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وهو ما يؤكد اتساق وتجانس عبارات المقاييس فيما بينها، وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: الثبات:

تم التتحقق من ثبات درجات المقاييس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ فكانت قيمة معامل الثبات مساوية 0.846 وهو ما يؤكد أن للمقياس ثبات مرتفع ومقبول إحصائياً؛ ومما سبق يتضح أن للمقياس مؤشرات إحصائية (صدق، ثبات) جيدة ويتأكد من ذلك صلاحيه استخدامه في الدراسة الحالية.

مقياس تقدير الذات روزنبيرج (Rosenberg):

يتكون المقياس من 10 عبارات وتتم الاستجابة لعبارات المقياس بأن يتم الاختيار من بين أربعة اختياريات تتمثل في (موافق بشدة، موافق، غير موافق بشدة) لتقابل الدرجات (4, 3, 2, 1) على الترتيب مع مراعاة اتجاه العبارة حيث أن العبارات (2, 5, 7, 10) عبارات سلبية الاتجاه، والدرجة المرتفعة تعبر عن درجة عالية من تقدير الذات.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس عن طريق التالي:

1. الصدق الظاهري: Face Validity

بهدف التتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق الظاهري، وذلك بعرضه على عدد من المحكمين (6) من الخبراء والمتخصصين في علم النفس (أعضاء هيئة تدريس في قسم علم النفس جامعة القصيم)، وتم اعتماد العبارات التي اتفق عليها أكثر من 80% من الخبراء والمتخصصين.

2. صدق الاتساق الداخلي: Internal Consistency

تم كذلك التتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك للتأكد من مدى تماسك وتجانس عبارات المقاييس فيما بينها، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بالجدول التالي (6):

جدول (6): معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الارتباط	م	الارتباط	م
♦♦0.417	6	♦♦0.724	1
♦♦0.610	7	♦♦0.754	2
♦♦0.811	8	♦♦0.603	3
♦♦0.433	9	♦♦0.370	4
♦♦0.808	10	♦♦0.7000	5

♦ دالة إحصائية عند مستوى 0.01

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند حجم عينة 60 ومستوى ثقة 0.01 تساوي 0.325

ويتضح من الجدول السابق (6) أن معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.01 وهو ما يؤكد اتساق وتجانس عبارات المقياس فيما بينها، وتماسكها مع بعضها البعض.

ثانياً: الثبات:

تم التتحقق من ثبات درجات المقياس باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ فكانت قيمة معامل الثبات متساوية 0.689 وهو ما يؤكد أن للمقياس ثبات مقبول إحصائياً؛ ومما سبق يتضح أن للمقياس مؤشرات إحصائية (صدق، ثبات) جيدة ويتأكد من ذلك صلاحية استخدامه في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

في الدراسة الحالية تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS كالتالي:

أولاً: للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية تم استخدام:

1. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation في التأكد من صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.
2. معامل ثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach في التأكد من ثبات أدوات الدراسة.

ثانياً: للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية تم استخدام:

- 1 اختبار "ت" للعينة الواحدة One Sample T-Test مقارنة متوسط تجربتي بمتوسط فرضي، وذلك للكشف عن مستوى الصلاحة النفسية لدى

طلبة الجامعة عينة الدراسة.

- 2 اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى دخل الأسرة.
- 3 اختبار أقل فرق دال LSD كاختبار للمقارنات البعدية بين المجموعات في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه.
- 4 اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-Test في التعرف على مدى اختلاف الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة باختلاف (الشخص، النوع).
- 5 تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis في الكشف عن إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال قلق المستقبل وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج السؤال الأول ومناقشتها:

ينص السؤال الأول للدراسة الحالية على "ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحديد الدرجة (عدد العبارات $\times 2.34$) باعتبارها درجة القطع الفاصلة بين الطلبة العاديين والطلبة مرتفعي الصلابة النفسية في كل بعد من أبعاد الاستبانة وكذلك الدرجة الكلية والدرجة 2.34 هي بداية فئة الاستجابة دائمًا بعد تحويل درجات الاستجابة إلى درجات متصلة، وتم استخدام اختبار "ت" لمقارنة المتوسط الفعلي للدرجات بالمتوسط الفرضي للتعرف على درجة الصلابة النفسية لدى الطلبة، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي (7) :

جدول (7): مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (درجة الحرية 449)

الصلابة النفسية	المتوسط الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	المتوسط الفرضي	الصلابة النفسية
%60.731	0.01	49.034	3.586	29.151	37.44	الالتزام
%62.020	0.01	52.804	2.889	27.909	35.10	التحكم
%60.027	0.01	50.941	3.592	28.813	37.44	التحدي
%60.903	0.01	61.071	8.373	85.873	109.98	الدرجة الكلية

قيمة "ت" عند درجة حرية 449 ومستوى ثقة 0.01 تساوي 2.330

ويتضح من جدول (7) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي للصلابة النفسية وأبعادها الفرعية، والفرق في جميع الحالات لصالح المتوسط الفرضي، مما يعني أن متوسط درجات الطلبة الفعلي في الصلابة النفسية يقل بدرجة دالة إحصائياً عن درجة القطع التي تم تحديدها، وبقسمة المتوسط الفعلي للدرجات على الدرجة الكلية للبعد يتضح أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة 60.903% وهو ما يعني أن الصلابة النفسية لدى الطلبة عينة الدراسة ذات مستوى متوسط. ويعزو الباحث كون الصلابة النفسية في مستوى متوسط لعينة الدراسة قد يعود لعدم تعرض الطلبة لمواقف وصعاب تبرز مستوى الصلابة لديهم بوضوح، سواء في حياتهم الدراسية أو حياتهم الخاصة، مع الأخذ في الاعتبار بأن عينة الدراسة تتواجد في منطقة بيئتها متوسطة من حيث عدد السكان وحجم المدن والضغوط الأسرية والاجتماعية والاقتصادية تكاد تكون أقل من مناطق أخرى كبيرة كمنطقة الرياض ومنطقة مكة المكرمة. وقد أشار Lange إلى أن ارتفاع انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد يعتمد على الموقف والوقت الذي يمر به، وذلك عائد إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد (عباس، 2010).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة صالح والمصدر (2013)، ودراسة السهلي (2015)، ودراسة مريم (2016)، ودراسة السباعي (2019) من حيث مستوى الصلابة النفسية ووقوعه في مستوى متوسط، في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة دخان والحجار (2006)، ودراسة يوسفى (2013)، ودراسة عوض وعمر (2016)، ودراسة بلال وحبيب (2018)، ودراسة حراث وعرفات (2018)، ودراسة آدم ويوف (2019)، ودراسة سرار (2019)، والتي كان مستوى الصلابة لدى عيناتها في مستوى مرتفع، وكذلك دراسة البيرقدار (2011) والتي كان مستوى الصلابة لدى عينتها في مستوى منخفض.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني ومناقشتها:

ينص السؤال الثاني للدراسة الحالية على "هل توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف متغيرات (النوع، التخصص، المستوى الدراسي، عدد أفراد الأسرة، مستوى الدخل)؟".

1. متغير النوع:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة في الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء النوع (ذكور، إناث) فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (8):

جدول (8): دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء النوع (درجة الحرية 448)

الصلة النفسية	النوع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الالتزام	الذكور	29.259	3.223	0.624	غير دالة
	الإناث	29.048	3.906		
التحكم	الذكور	27.964	2.796	0.393	غير دالة
	الإناث	27.857	2.980		
التحدي	الذكور	28.618	3.423	1.127	غير دالة
	الإناث	29.000	3.745		
الدرجة الكلية	الذكور	85.841	7.759	0.080	غير دالة
	الإناث	85.904	8.938		

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 448 ومستوى ثقة 0.05 تساوي 1.646

يتضح من جدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلبة الجامعة في الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية. ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى اختلاف أساليب التنشئة الوالدية للأبناء في المجتمع السعودي خلال السنوات الأخيرة، حيث أصبح هناك دعم لاستقلالية البنات والتقليل من اعتمادهن على الغير ليكن قادرات على اتخاذ القرارات بأنفسهن وتعويذهن على تحمل المسؤولية ومواجهة الضغوط والتغلب عليها. فقد أشار مخيمر (1997) إلى أن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعية مع الذكور عن طريق فرض القليل من القيود عليهم ودعمهم وتشجيعهم على السلوك الاستقلالي باتخاذ قراراتهم بأنفسهم يشعرهم بالمسؤولية تجاه هذه القرارات وثقة بأنفسهم وقدرة على اتخاذ القرارات وصلابة نفسية، بينما فرض الكثير من القيود على البنات يجعلهن أقل قدرة على اتخاذ القرارات ويكون لديهن اعتمادية وحاجة للمساندة من الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Ndlovu & Ferreira, (2019) بعدم وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع، وتحتختلف نتائجها مع نتائج دراسة مخيمر (1997)، ودراسة البيرقدار (2011)، ودراسة صالح والمصدر (2013)، ودراسة العوض ونحيلي (2014)، ودراسة الزواهرة (2015)، ودراسة عوض وعمر (2016)، ودراسة المنشاوي وأحمد (2017)، ودراسة بلال وحبيب (2018)، ودراسة حراث وعرفات (2018)، ودراسة آدم ويوسف (2019) والتي كانت الفروق في متغير النوع لصالح الذكور، ودراسة Heredia, et al (2012)؛ ودراسة سرار (2019) والتي كانت الفروق لصالح الإناث.

2. متغير التخصص:

تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة في الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء التخصص (علوم إنسانية، علوم طبيعية) فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (9):

جدول (9): دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء التخصص

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	التخصص	الصلابة النفسية
0.01	3.186	3.552	28.706	علوم إنسانية	الالتزام
		3.547	29.789	علوم طبيعية	
0.01	3.041	2.901	27.566	علوم إنسانية	التحكم
		2.808	28.400	علوم طبيعية	
0.01	3.331	3.529	28.347	علوم إنسانية	التحدي
		3.586	29.481	علوم طبيعية	
0.01	3.862	8.140	84.619	علوم إنسانية	الدرجة الكلية
		8.398	87.670	علوم طبيعية	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية 448 ومستوى ثقة 0.01 تساوي 2.330

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين متosطي درجات طلبة التخصصات الطبيعية وطلبة التخصصات الإنسانية في الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية، والفرق لصالح طلبة تخصصات العلوم الطبيعية. ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن غالبية الطلبة الملتحقين في تخصصات العلوم الطبيعية يتميزون بالتفوق العلمي، حيث إن ارتفاع المعدل الدراسي في الشهادة الثانوية للطالب أو الطالبة من الشروط الرئيسية للقبول فيها مقارنة بالتخصصات الإنسانية، والتفوق العلمي مؤشر على وجود الحرص والتحدي والاجتهاد والمنافسة واجتياز العقبات والضغوط الدراسية وتحقيقها للوصول إلى النجاح. وكذلك شعور طلبة التخصصات الطبيعية بقيمتهم وأهميتهم خلال دراستهم وحاجة المجتمع لتخصصاتهم كالطب والهندسة والحاسب ينعكس إيجاباً على مستوى الصلابة النفسية لديهم، وعلى الجانب الآخر طلبة التخصصات الإنسانية تقل الصلابة النفسية لديهم لشعورهم بقلة الحاجة إلى تخصصاتهم نظراً لكثرتهم وقلة الوظائف المتاحة لهم حال تخرجهم من الجامعة مقارنة بطلبة التخصصات الطبيعية الذين يتميزون بقلة أعدادهم وتوفير الفرصة الوظيفية لهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة البيرقدار (2011)، ودراسة Heredia, et al (2012) ، ودراسة العوض ونحيلي (2014)، ودراسة الزواهرة (2015) ، ودراسة عوض وعمر (2016)، ودراسة سرار (2019) من حيث وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، وتختلف مع دراسة صالح والصدر (2013) والتي بينت نتائجها عدم وجود فروق في متغير التخصص العلمي.

3. متغير المستوى الدراسي:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه في الكشف عن دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والتي ترجع لاختلاف المستوى الدراسي (الأول والثاني، الثالث والرابع، الخامس والسادس، السابع والثامن) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي (10) :

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

العينة الكلية		السابع والثامن		الخامس والسادس		الثالث والرابع		الاول والثاني		الصلابة النفسية
انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
3.586	29.151	3.651	28.984	3.356	28.883	3.838	28.883	3.394	30.210	الالتزام
2.889	27.909	3.199	28.171	3.039	28.131	2.493	27.000	2.335	28.272	التحكم
3.592	28.813	3.889	28.287	3.576	28.876	3.382	28.680	3.257	29.716	التحدي
8.373	85.873	9.035	85.442	8.437	85.891	7.938	84.563	7.319	88.198	الدرجة الكلية

جدول (11): دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والراجعة لاختلاف المستوى الدراسي

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الصلابة النفسية
0.05	2.930	37.197	3	111.590	بين المجموعات	الالتزام
		12.695	446	5662.134	داخل المجموعات	
			449	5773.724	الكتي	
0.01	4.553	37.119	3	111.357	بين المجموعات	التحكم
		8.152	446	3635.908	داخل المجموعات	

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الصلابة النفسية
0.05	2.721	449	3747.264	الكلي	التحدي	
		34.715	3	104.146	بين المجموعات	
		12.758	446	5690.174	داخل المجموعات	
0.05	3.077	449	5794.320	الكلي	الدرجة الكلية	
		212.810	3	638.429	بين المجموعات	
		69.155	446	30843.351	داخل المجموعات	
		449	31481.780	الكلي		

قيمة "F" الجدولية عند درجة حرية (3، 446) ومستوى ثقة 0.05 و 0.01 تساوي على الترتيب 2.6802 و 3.949.

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في الدرجة الكلية للصلابة النفسية وكذلك في أبعاد (الالتزام، التحدي) لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف المستوى الدراسي. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في الدرجة بعد التحكم كأحد أبعاد الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف المستوى الدراسي.

وللتعرف على الفروق ذات الدلالة بين المستويات الدراسية المختلفة في الصلابة النفسية وأبعادها المختلفة تم استخدام اختبار أقل فرق دال LSD كاختبار للمقارنات البعدية في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي (12):

جدول (12): دلالة الفروق بين المستويات الدراسية المختلفة في الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية

الخامس والسادس (م=28.883)	الثالث والرابع (م=28.884)	الأول والثاني (م=30.209)	المستوى الدراسي	الصلابة النفسية
		♦1.325	(28.884) (م=28.884)	الالتزام
	0.001	♦♦1.326	= الخامس والسادس (م=28.883)	
0.002	0.001	♦1.224	(28.885) (م=28.885)	

الصلابة النفسية	المستوى الدراسي	الأول والثاني (م=30.209)	الثالث والرابع (م=28.884)	الخامس والسادس (م=28.883)
التحكم	المستوى الدراسي	الأول والثاني (م=28.272)	الثالث والرابع (م=27.00)	الخامس والسادس (م=28.131)
	◆◆1.272	(27.00 = م)	(28.272 = م)	(28.131 = م)
	◆◆1.131	0.141	◆◆1.171	0.040
	الخامس والسادس (م=28.131)	(27.00 = م)	(28.272)	الثالث والرابع (م=28.171)
التحدي	المستوى الدراسي	الأول والثاني (م=29.716)	الثالث والرابع (م=28.679)	الخامس والسادس (م=28.876)
	◆◆1.037	(28.679 = م)	(29.716 = م)	(28.876 = م)
	0.197	0.840	◆◆1.429	0.589
	الخامس والسادس (م=28.876)	(28.679 = م)	(29.716 = م)	الثالث والرابع (م=28.287)
الدرجة الكلية	المستوى الدراسي	الأول والثاني (م=88.198)	الثالث والرابع (م=84.563)	الخامس والسادس (م=85.891)
	◆◆3.635	(84.563 = م)	(88.198 = م)	(85.891 = م)
	1.328	◆◆2.307	◆◆1.429	◆◆0.392
	الخامس والسادس (م=85.891)	(84.563 = م)	(88.198 = م)	الثالث والرابع (م=28.287)
السابع والثامن	السابع والثامن (م=85.442)	◆◆2.756	◆◆0.879	◆◆0.449
	السابع والثامن (م=85.442)	(85.442 = م)	(84.563 = م)	(85.891 = م)

◆ الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى 0.05، ◆◆ الفرق بين دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق (12) بالنسبة لبعد الالتزام: أعلى المجموعات هي مجموعة طلبة المستوى الأول والثاني حيث تفوق طلبة هذا المستوى في الالتزام على طلبة المستوى الثالث والرابع بفارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، وعلى طلبة المستوى الخامس والسادس بفارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وبفارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 على طلبة المستوى السابع والثامن، ويقاد يكون مستوى بعد الالتزام متساوي في باقي المستويات الدراسية (الثالث والرابع، الخامس والسادس، السابع والثامن). بالنسبة لبعد التحكم: أقل المجموعات في بعد التحكم هم طلبة

المستوى الثالث والرابع حيث كانت هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين طلبة هذا المستوى وطلبة باقي المستويات الدراسية لصالح طلبة المستويات الدراسية الأخرى، ويقاد يكون هناك تشابه في بعد التحكم بين باقي المستويات الدراسية. بالنسبة لبعد التحدي: أعلى المستويات هم طلبة المستوى الأول والثاني حيث تفوق طلبة هذا المستوى بفارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 على طلبة المستوى الثالث والرابع وبفارق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 على طلبة المستوى السابع والثامن، وبالتالي يكون طلبة المستوى الثالث والرابع والسابع والثامن هم الأقل في التحدي، وبالتالي طلبة المستوى الخامس والسادس في مرتبة متوسطة بين المرتفعين (المستوى الأول والثاني) والمنخفضين (الثالث والرابع، السابع والثامن). بالنسبة للدرجة الكلية للصلابة النفسيّة: أعلى المجموعات هي مجموعة طلبة المستوى الأول والثاني حيث تفوق طلبة هذا المستوى في الدرجة الكلية للصلابة النفسيّة على طلبة المستوى الثاني والثالث بفارق دالة إحصائيًّا عند مستوى 0.01، وعلى طلبة المستوى الخامس والسادس بفارق دالة إحصائيًّا عند مستوى 0.05 وبفارق دالة إحصائيًّا عند مستوى 0.05 على طلبة المستوى السابع والثامن.

ويعزو الباحث حصول طلبة المستوى الأول والثاني في مستوى أعلى من بقية المستويات الأخرى في الصلابة النفسيّة، رغبة الطلبة في إثبات الوجود والتحدي حيث إنهم في بداية المرحلة الجامعية والتي تختلف عن المرحلة السابقة في التعليم العام، وهذا الأمر يعتبر تغيير في جانب من جوانب حياتهم يشعرهم بقيمتهم وأهميتهم فيحاولون استكشاف البيئة الجديدة ويعاملون مع ما يعرضهم من ضغوط بفعالية. وتختلف نتائج الدراسة الحالية من حيث الفروق في الصلابة النفسيّة تبعاً للتغير المستوى الدراسي مع نتائج دراسة البيرقدار (2011)، ودراسة سرار (2019) والتي كانت الفروق لصالح المستوى الرابع، وكذلك مع دراسة صالح والمصدر (2013)، ودراسة مريم (2016) والتي بينت نتائجها عدم وجود فروق في الصلابة النفسيّة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي.

4. متغير عدد أفراد الأسرة:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه في الكشف عن دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسيّة لدى طلبة الجامعة والتي ترجع لاختلاف عدد أفراد الأسرة (من 1 إلى 4، من 5 إلى 8، من 9 فأكثر) وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي (13):

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة

الدرجة الكلية		التحدي		التحكم		الالتزام		عدد أفراد الأسرة
انحراف معياري	متوسط							
9.639	83.508	3.664	27.695	3.035	27.119	4.145	28.695	من 1 إلى 4
8.100	85.939	3.325	28.806	2.810	27.829	3.598	29.304	من 4 إلى 8
8.160	86.828	3.977	29.344	2.902	28.438	3.279	29.047	من 9 فأكثر
8.373	85.873	3.592	28.813	2.889	27.909	3.586	29.151	العينة الكلية

جدول (14): دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والراجعة لاختلاف عدد أفراد الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الصلابة النفسية
غير دالة	0.770	9.916	2	19.832	بين المجموعات	الالتزام
		12.872	447	5753.893	داخل المجموعات	
		449		5773.724	الكلي	
0.05	4.521	37.147	2	74.295	بين المجموعات	التحكم
		8.217	447	3672.970	داخل المجموعات	
		449		3747.264	الكلي	
0.05	4.318	54.913	2	109.826	بين المجموعات	التحدي
		12.717	447	5684.494	داخل المجموعات	
		449		5794.320	الكلي	
0.05	3.225	223.894	2	447.789	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		69.427	447	31033.991	داخل المجموعات	
		449		31481.780	الكلي	

قيمة "F" الجدولية عند درجة حرية (447, 2) ومستوى ثقة 0.05 و 0.01 تساوي 4.787 و 3.0718 على الترتيب

يتضح من جدول (14) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الالتزام كبعد من أبعاد الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف عدد أفراد الأسرة. ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في الدرجة الكلية للصلابة النفسية وكذلك أبعاد (التحكم، التحدي) لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف عدد أفراد الأسرة. وللتعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية، التحكم، التحدي) لدى طلبة الجامعة في الأسر ذات العدد المختلف من الأفراد تم استخدام اختبار أقل فرق دال LSD للمقارنة بين المجموعات المختلفة كأسلوب للمقارنة البعدية في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي (15):

جدول (15): المقارنة بين الطلبة من الأسر المختلفة العدد في الصلابة النفسية

الصلابة النفسية	عدد أفراد الأسرة	من 1 إلى 4 (27.119 = م)	من 4 إلى 8 (27.829 = م)
التحكم	من 4 إلى 8 (27.829 = م)	0.710	*0.609
	من 9 فأكثر (م=28.438)	**1.319	من 1 إلى 4 (27.695 = م)
التحدي	عدد أفراد الأسرة	من 1 إلى 4 (27.695 = م)	من 4 إلى 8 (28.806 = م)
	من 4 إلى 8 (28.806 = م)	*1.111	من 9 فأكثر (م=29.344)
الدرجة الكلية	عدد أفراد الأسرة	من 1 إلى 4 (83.509 = م)	من 4 إلى 8 (85.939 = م)
	من 4 إلى 8 (85.939 = م)	*2.430	من 9 فأكثر (م=86.828)

❖ الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى 0.05 ❖ الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى 0.01

والنتائج بالجدول السابق (15) تؤكد في مجملها أن الصلابة النفسية (الدرجة الكلية، التحكم، التحدي) تزداد بزيادة عدد أفراد الأسرة وأن أقل المجموعة في الصلابة النفسية هي المجموعة التي عدد أفرادها أقل (من 1 إلى 4). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن وجود الطالب أو الطالبة في أسرة عدد أفرادها كثراً يجعلهم أكثر استفادة من تجارب وخبرات إخوانهم وأخواتهم في التعامل مع المشكلات والضغوط

الدراسية، بالإضافة إلى المنافسة التي قد تكون موجودة بين أفراد الأسرة، مما يدعم قدرتهم على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات والمبادرة واستكشاف البيئة والتعرف على المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط بفعالية مما ينعكس إيجاباً على مستوى صلابتهم النفسية. وحسب حدود علم الباحث، لا توجد دراسة تناولت متغير عدد أفراد الأسرة وعلاقته بالصلابة النفسية.

5. متغير مستوى دخل الأسرة:

تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه في الكشف عن دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والتي ترجع لاختلاف مستوى دخل الأسرة (ضعيف، متوسط، مرتفع) فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي (16):

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية تبعاً لمتغير مستوى دخل الأسرة

الدرجة الكلية		التحدي		التحكم		الالتزام		مستوى الدخل
انحراف معياري	متوسط							
8.095	89.452	3.758	30.548	2.753	28.226	2.495	30.677	ضعيف
8.286	85.097	3.766	28.486	2.977	27.780	3.424	28.830	متوسط
8.393	86.438	3.157	29.006	2.773	28.056	3.930	29.375	مرتفع
8.373	85.873	3.592	28.813	2.889	27.909	3.586	29.151	العنوان الكلية

جدول (17): دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة والراجعة لاختلاف مستوى دخل الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الصلابة النفسية
0.05	4.217	53.463	2	106.925	بين المجموعات	الالتزام
		12.677	447	5666.799	داخل المجموعات	
		449		5773.724	الكلي	
دالة غير	0.652	5.448	2	10.896	بين المجموعات	التحكم
		8.359	447	3736.369	داخل المجموعات	
		449		3747.264	الكلي	
0.01	5.006	63.473	2	126.946	بين المجموعات	التحدي
		12.679	447	5667.374	داخل المجموعات	
		449		5794.320	الكلي	

مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الصلابة النفسية
0.05	4.373	302.070	2	604.141	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		69.077	447	30877.639	داخل المجموعات	
		449		31481.780	الكلي	

قيمة "F" الجدولية عند درجة حرية (2, 447) ومستوى ثقة 0.05 و 0.01 تساوي 4.787 و 3.0718 على الترتيب

يتضح من جدول (17) عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التحكم كبعد من أبعاد الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف مستوى دخل الأسرة، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في الدرجة الكلية للصلابة النفسية وكذلك في بعد الالتزام لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف مستوى دخل الأسرة. كذلك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في التحدي كبعد من أبعاد الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة ترجع لاختلاف مستوى دخل الأسرة. وللتعرف على دلالته الفروق في الصلابة النفسية (الدرجة الكلية، الالتزام، التحدي) لدى طلبة الجامعة في الأسر ذات مستوى الدخل المختلف تم استخدام اختبار أقل فرق دال LSD للمقارنة بين المجموعات المختلفة كأسلوب للمقارنة البعدية في حالة دلالة تحليل التباين أحادي الاتجاه فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي (18):

جدول (18): المقارنة بين الطلبة من الأسر ذات الدخل المختلف في الصلابة النفسية

الصلة النفسية	مستوى الدخل	ضعف (م=30.677)	متوسط (م=28.830)
الالتزام	متوسط (م=28.830)	**1.847	(28.830 = متوسط)
	مرتفع (م=29.375)	1.302	(28.487 = متوسط)
التحدي	متوسط الدخل	ضعف (م=30.548)	(28.487 = متوسط)
	متوسط (م=28.487)	**2.062	(28.487 = متوسط)
الدرجة الكلية	متوسط (م=29.006)	1.542	(29.006 = متوسط)
	متوسط الدخل	ضعف (م=89.452)	(85.097 = متوسط)
	متوسط (م=85.097)	**4.355	(85.097 = متوسط)
	مرتفع (م=86.438)	3.014	1.341 (م=)

❖ الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى 0.05 ❖ الفرق بين المتوسطين دال عند مستوى 0.01

ومن الجدول السابق (18) يتضح أن أقل المجموعات في الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، الدرجة الكلية) هم الطلبة من الأسر ذات الدخل المتوسط، بينما أعلى المجموعات هم الطلبة من الأسر ذات الدخل المنخفض (ضعيف) حيث كانت هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين المجموعتين في جميع الحالات لصالح مجموعة الدخل المنخفض، بينما مجموعة الدخل المرتفع تحتل مرتبة متوسطة بين المجموعتين. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة المنتسبين لأسر ذات دخل ضعيف يكون لديهم رغبة وداعية في تحقيق أهدافهم والمشاركة في تحسين دخل الأسرة ودخلهم وشعورهم بأهمية النجاح والتلقي وتجاوز المشكلات والضغوط الدراسية التي تعيش طريقة بفعالية مما يعكس على صلابتهم النفسية. وحسب حدود علم الباحث، لا توجد دراسة تناولت متغير مستوى دخل الأسرة وعلاقته بالصلابة النفسية.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث ومناقشتها:

ينص السؤال الثالث للدراسة الحالية على "هل يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم؟".

تمثل الهدف من هذا السؤال في التعرف على إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية وأبعادها الفرعية لدى طلبة الجامعة من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لديهم، وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة التحليل المتتابع Stepwise باعتبار أن تقدير الذات وقلق المستقبل متغيرات مستقلة والصلابة النفسية متغير تابع؛ وفي البداية تم عرض معاملات ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية وتقدير الذات وقلق المستقبل كما هو موضح في جدول (19):

جدول (19): علاقة الصلابة النفسية بتقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
تقدير الذات	◆ 0.283	◆ 0.295	◆ 0.211	◆ 0.313
قلق المستقبل	◆ 0.272	◆ 0.162	◆ 0.096	◆ 0.213

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 و 0.01 وحجم عينة 450 تساوي على الترتيب 0.1946 و 0.254.

يتضح من الجدول السابق (19) وجود علاقات موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، ماعدا بعد التحدي كانت العلاقة دالة عند مستوى 0.05. كما توجد علاقات موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة ماعدا بعد الالتزام كانت العلاقة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وكانت نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالصلابة

النفسية من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة كما هي موضحة في جدول (20):

جدول (20): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالصلابة النفسية من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة

الصلة النفسية	معامل الانحدار	معاملات الانحدار	ثابت الانحدار	تقدير الذات	قلق المستقبل	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	النسبة الفانية ودرجات الحرية
الالتزام	B	<i>Beta</i>		**0.164	**0.076	**0.349	0.122	**30.943 (447 ،2)
				0.227	0.212			
التحكم	B	<i>Beta</i>		**0.193	**0.295	**0.295	0.087	**42.610 *1.448)
				0.295				
التحدي	B	<i>Beta</i>		**0.172	**0.211	**0.211	0.045	**20.953 (448 ،1)
				0.211				
الدرجة الكلية	B	<i>Beta</i>		**0.524	**0.118	**0.341	0.113	**29.478 (447 ،2)
				0.276	0.140			

❖ دالة عند مستوى 0.01 ❖

من الجدول السابق (20) يتضح التالي:

- بعد الالتزام:

لتقدير الذات وقلق المستقبل على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالالتزام كبعد للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.349 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وبلغت قيمة معامل التحديد 0.122 وهو ما يعني أن نسبة التباين المفسر في الالتزام والراجعة لإسهام تقدير الذات وقلق المستقبل حوالي 12.2% من التباين الكلي في الالتزام، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{الالتزام} = 0.164 + 21.463 \times \text{تقدير الذات} + 0.076 \times \text{قلق المستقبل}$$

- بعد التحكم:

تقدير الذات فقط يسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتحكم كبعد للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.295 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وبلغت قيمة معامل التحديد 0.087 وهو ما

يعني أن نسبة التباين المفسر في التحكم والراجة لإسهام تقدير الذات حوالي 8.7% من التباين الكلي في التحكم، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{التحكم} = 23.978 + 0.193 \times \text{تقدير الذات}$$

- بعد التحدى:

تقدير الذات فقط يسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالتحدي كبعد للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.211 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وبلغت قيمة معامل التحديد 0.045 وهو ما يعني أن نسبة التباين المفسر في التحدي والراجة لإسهام تقدير الذات حوالي 4.5% من التباين الكلي في التحدي، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{التحدي} = 25.308 + 0.172 \times \text{تقدير الذات}$$

- الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

لتقدير الذات وقلق المستقبل على الترتيب إسهاماً دالاً في التنبؤ بالدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد 0.341 وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 وبلغت قيمة معامل التحديد 0.113 وهو ما يعني أن نسبة التباين المفسر في الصلابة النفسية والراجة لإسهام تقدير الذات وقلق المستقبل حوالي 11.3% من التباين الكلي في الصلابة النفسية، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{الصلابة النفسية} = 69.105 + 0.524 \times \text{تقدير الذات} + 0.118 \times \text{قلق المستقبل}$$

والنتائج في مجملها تؤكد أن تقدير الذات يسهم إسهاماً دالاً ومحبباً في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية وأبعادها، الالتزام والتحكم والتحدي)، وهذا يشير إلى أن ارتفاع تقدير الذات لدى الفرد يجعله أكثر صلابة نفسية، حيث إن تقدير الذات يمنح الفرد الثقة ويشعره بقيمته وبقدراته وتقبل الآخرين له، وقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات واستكشاف البيئة من حوله ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تعينه على مواجهة الضغوط بفعالية. وحسب تقدير الفرد لذاته يمكن توقع فعاليته في مواجهة الأحداث والتحكم في البيئة المحيطة به من أجل تحقيق أهدافه الشخصية، فدرجة تقدير الفرد لذاته تؤثر في قدرته على الإنجاز في مختلف نواحي حياته (Gordon, 1993; Zaleski, 1996).

والصلابة النفسية لها ارتباط إيجابي بتقدير الذات، فقد بينت نتائج بعض الدراسات

إلى أن ضعف الصلابة النفسية يرتبط بانخفاض تقدير الذات مثل دراسة حمزه (2002). وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Heredia, et al (2012) والتي بينت نتائجها وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وبين تقدير الذات.

وعلى الجانب الآخر من نتيجة الدراسة الحالية نجد أن قلق المستقبل يسهم إسهاماً دالاً وموجباً في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة (الدرجة الكلية، وبعد الالتزام)، وقد يعود السبب في هذه النتيجة لخصائص عينة الدراسة (طلبة الجامعة) فالقلق من المستقبل قد يزيد الطلبة صلابة ومتاثرة في تحقيق أهدافهم الشخصية، كما يتضح من عاملات الارتباط بين الصلابة النفسية وبين قلق المستقبل أنها معاملات ضعيفة بالرغم من دلالتها، وقد تعود الإسهامات هنا لزيادة حجم العينة. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الزواهرة (2015) من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وبين قلق المستقبل، في حين تختلف النتيجة مع نتيجة دراسة العوض ونحيلي (2013)، ودراسة الشلاش (2015)، ودراسة بلال وحبيب (2018)، ودراسة آدم ويوسف (2019) والتي بينت نتائجها وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل.

توصيات الدراسة:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية فإن الباحث يوصي بما يأتي:
- توفير برامج إرشادية تعمل على تحسين وتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
 - بناء برامج إرشادية تساعده طلبة الجامعة ذوي الصلابة النفسية المنخفضة على رفع مستواها.
 - توعية طلبة الجامعة بالمستقبل والطرق السليمة لمواجهة مشكلاته ومساعدتهم في معرفة قدراتهم وأمكاناتهم.
 - عقد ندوات توعوية ودورات تدريبية للتخفيف من قلق المستقبل والحد من تطوره.
 - إجراء مزيد من الدراسات والبحوث ترتبط بالصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى، نفسية واجتماعية وأكademie، لدى طلبة الجامعة.

المراجع

- أبو ندى، عبدالرحمن (2007). *الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- آدم، هالة كمال؛ يوسف، صديق محمد (2019). *الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين بصرياً باتحاد المكفوفين بولاية الخرطوم*. مجلة آداب النيلين، جامعة النيلين، 4، (1)، 77–101.
- الأقصري، يوسف (2002). *كيف تناقض من الخوف والقلق من المستقبل*. القاهرة: دار اللطائف للنشر والتوزيع.
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (2011). *الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية*. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، 11 (1)، 28–56.
- الزهراوي، عبدالله أحمد (2019). *القدرة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود*. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 53 (53)، 142–196.
- الزواهرة، محمد خلف (2015). *العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3 (10)، 47–80.
- السباعي، سلمان مطلق (2019). *الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حضر الباطن بالملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة التربية، جامعة المنوفية، 34 (1)، 46–67.
- السهلي، عمر مصلح (2015). *مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الشواوي، سعاد سبتي (1999). *أثر أسلوب الإرشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

الشلاش، عمر سليمان (2015). قلق المستقبل وعلاقتها بالصلابة النفسية والأفكار اللاحقانية لدى عينة من طلاب جامعة شقراء. *مجلة البحث العلمي في التربية*, (16), 264–283.

الشهري، عبدالله (2015). *الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الدمام* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الملك فيصل.

العبدلي، خالد محمد (2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقيين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة* (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

العوض، مهدي؛ نحيلي، علي (2014). *الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق*. مجلة جامعة البعث، 36 (25), 71–102.

الفقي، إبراهيم (2000). *قوية التحكم في الذات*. القاهرة: المركز الكندي للبرمجة اللغوية والعصبية.

المنشاوي، أحمد؛ أحمد، بدرية كمال (2017). *المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة وصفية ارتباطية مقارنة*. مجلة كلية التربية ببنها، 1 (109), 354–373.

بلال، أمل بدري؛ حبيب، نهى عبدالله (2018). *الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم*. مجلة الآداب، جامعة إفريقيا العالمية، 7 (7), 89–121.

حراث، علي؛ عرفات، جخربا محمد (2018). *الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة الجزائر، 34 (34), 211–224.

حمزة، جيهان أحمد (2002). *دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة القاهرة.

دخان، نبيل كامل؛ الحجار، بشير إبراهيم (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، 14 (2)، 369–398.

راضي، زينب (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4، القاهرة: عالم الكتب.

سرار، محمد رمضان (2019). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية - فرع القصصية - جامعة الزيتونة. مجلة جامعة الزيتونة، (32)، 1 - 25.

سلامة، ممدوحة (1991). المعاشرة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، 1 ج (3)، 475-496.

شقيري، زينب محمود (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

صالح، عايدة شعبان؛ المصدر، عبدالعظيم (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 1 (29)، 41-76.

عباس، مدهوت (2010). الصلابة النفسية كمنبع لخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية بأسيوط، جامعة جنوب الوادي، 26 (1)، 167-236.

عبدالرحمن، محمد السيد (1998). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

عشري، محمود محى الدين (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الشباب من أجل مستقبل أفضل، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ٢٠٠٤، المجلد الأول.

عشعش، نورا محمود؛ سعفان، محمد إبراهيم؛ ومحمد، عبدالصبور منصور (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بورسعيد، (23)، 401–430.

عطار، إقبال أحمد (2007). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبدالعزيز. *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، (36)، 37–64.

عوض، نادية عبد الخالق؛ عمر، بشري خطاب (2016). نمط التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 23 (5)، 1–21.

كاشف، زايد (2004). تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي. *مؤتمر التربية الرياضية: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة*،الأردن، 1، 321–329.

محمد، عايدة ذيب (2010). *الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

محمود، إبراهيم إبراهيم (2006). *فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أسيوط.

مخيم، عماد محمد (1996). *إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالب الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين*، مجلة دراسات نفسية، 6 (2)، 275–299.

مخيم، عماد محمد (1997). *الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: متغيرات وسيطة في العلاقة بين بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي*. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 7 (17)، 103–138.

مخيم، عماد محمد (2002). *استبيان الصلابة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مريم، رجاء محمود (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (74)، 355-384.

معوض، محمد؛ محمد، سيد عبد العظيم (2005). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

يوسفى، حدة (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر، باتنة. مجلة دراسات جامعة الأغواط، (24) ب، 117-147.

Almahaireh, A. S., Aldalaen, A. S., & Takhaineh, S. K. (2018). Efficacy of a Preventive Counseling Program for Improving Psychological Hardiness and the Positive Use of Social Network Sites among Students at Risk. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 40 (2), 89-192.

Abel, M. (1996). Self-Esteem: moderator of mediator between perceived Stress and Expectancy. *Psychological Reports*. (79), 635-64.

Bartone, T. (2007). Harnessing hardiness -psychological resilience in persons and organizations. Industrial College of the Armed Forces National Defense University Washington, DC, USA college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 26 (1), 51-56.

Birkadar, T. (2011). Psychological stress and its relation to psychological hardiness among students of the Faculty of Education. *Research Journal of the College of Basic Education*, 11 (1), 28-56.

Cole, M. S., Field, H.S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students reactions to a management class. *Academy of Management Learning and Education*, 3 (1), 64-85.

Davidsdottir, S. (2004). Do we Think Ourselves Sick Psychological Processes and Health Behaviors Associated with Adolescents Somatic Complaints. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 1 (1), 42 – 59.

Gordon, J. R. (1993). *A Diagnostic Approach to Organizational Behavior*, (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Heredia, R. S., Arocena, F. L., & Garate, J. L. (2012). Psychological Hardiness and Self-esteem of Students at University. *Journal of Employment Counseling*, 16 (1), 110-115.

-
- Hull, J. Van treuren, R. & Virnelis. (1987). Hardiness and Health: A Critique and Alternative Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 382-388.
- Khoshad, D., & Maddi, S. (1999). Early antecedent of hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, Personality and Health: An Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4), 839-850.
- Kobasa, S., Maddi, S., Puccetti, M., & Zola, M. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29 (5), 525-5.
- Lambert, V. A. (2007). Predictors of physical and mental health in hospital nurses within the People's Republic of China. *Journal of International Nursing*, 54 (1), 85-91.
- Murk, C. (1999). *Self-esteem: Research, Theory, and Practice*, (2nd ed.). N.Y: Springer.
- Nguyen, T. D., Shultz II, C. J., & Westbrook, M. D. (2012). Psychological Hardiness in Learning and Quality of College Life of Business Students: Evidence from Vietnam. *Journal of Happiness Studies*, 13 (6), 1091–1103.
- Ndlovu, V., & Ferreira, N. (2019). Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. *Journal of Psychology in Africa*, 29 (6), 598–604.
- Porter, J. R.. & Washington, R. E. (1989). Developments in research on Black identity and self-esteem: 1979–1988. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 2 (3), 339–353.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness. *Journal on Educational Psychology*, 9 (4), 8-15.
- Saxena, S. (2015). Relationship between psychological hardiness and mental health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (8), 823-825.
- Taylor, S. (1995). *Health psychology*, (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Weiten, W., & Lloyd, M. (1997). *Psychology Applied to Modern Life*, (5th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Zaleski, Z. (1996). future anxiety concept, measurement, and preliminary research Personality and Individual differences. *Journal of Personality Assessment*, 21 (2), 165 – 174.