

العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية والحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة

حنان السيد زيدان (*)

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الأمن النفسي، وكلّ من الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية، لدى طلاب الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، من إعداد زينب شقير (٢٠٠٥)، مقياس كسر الحواجز النفسية من إعداد زينب شقير (٢٠٠٢) والصلابة النفسية من إعداد عماد مخيمر (٢٠٠٢). وطُبقت الدراسة على عينة قوامها ١٨٠ طالباً من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وعلاقة ارتباطية بين الأمن النفسي، وكسر الحواجز النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والحواجز النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠١). وناقشت الباحثة النتائج مستعينة بالتراث النظري والدراسات السابقة والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الأمن النفسي، الصلابة النفسية، الحواجز النفسية،

طلاب الجامعة.

(*) مدرس بمعهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل إلى

hananzedain@yahoo.com

The Relationship between Psychological Security, Psychological Hardiness and Psychological Barriers among University Students

Hanan El Sayed Zidan *

Abstract:

The study aimed to identify the interrelationships between psychological security and Psychological Hardiness, and breaking psychological barriers among university students. To achieve this goal, the researcher used a set of measuring tools, which are the emotional security scale prepared by Zeinab Shuqair (2005), the psychological hardiness scale prepared by Emad Mekhemer (2002), and the psychological barriers of life prepared by Zeinab Shuqair(2002). The study was applied to a sample of 180 students from the Faculty of Specific Education, Ain Shams University. The results indicated a correlation between psychological security, psychological rigidity, and psychological barriers at the level of significance (0.01). The researcher discussed the results with reference to previous studies, and recommendations.

key words : Psychological Security, Psychological Hardiness, Psychological Barriers, University Students.

مقدمة

يعتبر الأمن النفسي من أهم متطلبات الحياة لجميع الأفراد، فهو يشمل مشاعر متعددة، لها مدلولات متشابهة من الطمأنينة والأمن الانفعالي والأمن الذاتي؛ فغياب القلق يبذل مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية، من الداخل والخارج مع الإحساس بالاطمئنان والاستقرار الانفعالي والمادي؛ وهو كذلك من أهم الحاجات النفسية الضرورية للنمو والتوافق والصحة النفسية للفرد، كي يواجه صعوبات الحياة، ويتغلب على ضغوطها بصلابة نفسية

* Lecturer at At the Institute of Environmental Studies and Research, Ain Shams University

تساعده على تحويل التحديات والشدائد إلى قدرة إيجابية بدلاً من الإحساس بالعجز، وينجح الفرد في تحقيق الصلابة النفسية من خلال قدرته على التعامل الفعال مع الآخر، والتغلب على الحواجز النفسية، وإحداث تواصل مثمر يحقق التوافق والانسجام مع الآخرين. وطالب الجامعة في مرحلة التأهيل النهائي وبداية دخوله الحياة العملية والأسرية، يحتاج إلى معرفة طرق وأساليب الشعور بالأمن النفسي، وتدعيم الصلابة النفسية في شخصيته والتدريب على كسر الحواجز النفسية في التعامل والتواصل مع الآخرين.

مشكلة الدراسة:

تتضح مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الأمن النفسي والصلابة النفسية؟
- ٢- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الأمن النفسي وكسر الحواجز النفسية؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الأمن النفسي وكل من متغيري الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية؟
- ٥- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية ومتغير كسر الحواجز النفسية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على بُعد الصلابة النفسية، كونها صفةً إيجابية، التي إذا تحلى بها شخص؛ تمتع بصحة نفسية عالية، وقدرة على تقدير الذات، وشعور بأمن نفسي والتعامل الفعال مع الآخرين، وبناء جسور من التواصل الجيد الذي يتغلب على أي حواجز نفسية تحدثها المواقف

والتعاملات اليومية.

ومن هنا تتحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- تحديد درجة ارتباط الشعور بالأمن النفسي بدرجة الصلابة النفسية.
- التعرف على درجة ارتباط الشعور بالأمن النفسي بالقدرة على كسر الحواجز النفسية.
- استنتاج درجة ارتباط القدرة على كسر الحواجز النفسية بدرجة الصلابة النفسية.

أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة في المجال التعليمي بأنها تعين الدارس على تحمل عبء المتطلبات العديدة التي تحتاجها العملية التعليمية.

الأهمية النظرية: أهمية دراسة موضوع الأمن النفسي ومدى تحققه بين طلاب الجامعة، وجمع التراث العلمي الذي استعرض هذا المفهوم ثم التحليل النظري لعلاقته بالصلابة النفسية، والقدرة على كسر الحواجز النفسية، وهم يعتبرون من المصادر النفسية الواقية من أثر الضغوط، والتي تجعل الإنسان أكثر فعالية في مواجهتها. والتركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية.

- **الأهمية التطبيقية:** فتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات وبحوث في الصلابة النفسية والأمن النفسي لكل الفئات العمرية، وفي مجالات متعددة ومتغيرات انفعالية مختلفة.

- تقديم بعض المقترحات التي تساعد على الاهتمام بالجانب الانفعالي لدى الفرد، وفهم شخصية الأفراد، واستغلال إمكاناتهم وطاقاتهم الفاعلة وقدراته الإيجابية للتعرف على كيفية التعامل مع الإنسان.

- مساعدة المهتمين بالإرشاد والعلاج النفسي على وضع خطط علاجية

وإرشادية للأفراد الذين يتعرضون للضغوط، ولأحداث سلبية ضاغطة، تؤثر على توافقهم النفسي.

مصطلحات الدراسة:

تشتمل الدراسة على بعض المصطلحات، نوجزها فيما يلي:

الأمن النفسي:

هو شعور الفرد بأنه محبوب ومنتقل من الآخرين، وله مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق (دواني، ديراني، ١٩٨٣).

ويعرف إجرائياً: الدرجة الخام التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأمن النفسي.

الصلابة النفسية:

يعرفها بشير الحجار ودخان نبيل (٢٠٠٦) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته، وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، كما يعرفها Skomorovsky & Sudom، بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل بصفقتها مصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة (مقداي، ٢٠١٤).

وتعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية.

الحواجز النفسية:

تعرفها زينب شقير (شقير، ٢٠٠٥) عبارة عن حالات نفسية تنطلق من مثيرات ورواسب مختلفة لدى الفرد قد تعوق أهدافه وتوافقته. وتعرف بأنها حالات تتمثل في سلبية الفرد التي لا تمكنه من التأثير بما حوله، وتمنعه من إنجاز أفعال معينة، وتتمثل الآليات الانفعالية لهذه الحواجز النفسية في خبرات ومواقف

انفعالية سلبية مكثفة، كالخجل والتوتر -الخوف-القلق -الإقلال من تقدير الذات ورفضها وعدم تقبلها والحساسية الزائدة نحو الذات والتأثر بما يعرفه عنها. وتعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس كسر الحواجز النفسية.*

الإطار النظري:

الأمن النفسي:

إذا أرادت أمة أن تحقق لنفسها تقدماً حضارياً مزدهراً؛ فلا بد أن يتوافر الأمن لديها على المستوى الاجتماعي، وذلك وفق ما شهد به التاريخ وأكده تجارب الأمم والشعوب ذات الحضارات العريقة، فلا إبداع بلا استقرار، ولا نهضة علمية واجتماعية من دون أمن أو طمأنينة تلغح العقول وتشد العزائم وتعلي الهمم وتطلق الحريات، كما أنّ الأمن أهم الأسس، وأبرز القواعد التي يقام عليها صرح الحضارات، وهو اللغة الرسمية التي يتميز بها الفرد المتحضر والمجتمع المتقدم والأمة الواعدة. وظهرت الحاجة إلى الأمن لدى الإنسان منذ فجر التاريخ، ولكن ربما أصبحت أقوى وأكثر إلحاحاً الآن من ذي قبل. ذلك أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة، وتعقيداتها، ومتاعبها المطردة، بالإضافة إلى الخوف المروع من المستقبل غير المأمون، ذلك كله يحدث حالة اضطراب انفعالي روحي شديد، وكلما تقدمت بنا المدنية بدأنا ننزلق رجوعاً إلى عصور ما قبل التاريخ المظلمة، حين كان الناس يتزاحمون ليختبئوا من الأهوال التي يتعذر عليهم تخيلها (محفوظ، ٢٠٠١).

وللأمن النفسي أهميته في تنمية سمة الإبداع لدى الأفراد، فلا بد من توفير الجو الآمن للفرد إذ يقول (فيشر، ٢٠٠١) الناس يحتاجون إلى شرطين إذا أرادوا أن يقوموا بعمل مبدع، هما: الأمن النفسي والحرية النفسية؛ ويعتبر الأمن

* يدل الرقم الثاني على رقم المرجع في قائمة المراجع.

النفسية أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية؛ إذ تمتد جذوره إلى طفولة المرء، الأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمن، ولخبرات الطفولة دور مهم في درجة شعور المرء بالأمن النفسي؛ فأمن المرء النفسي يصير مهددًا في أي مرحلة من مراحل عمره إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية لا طاقة له بها، ما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي. لذلك يعتبر الأمن النفسي من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان، لتحقيق حاجاته النفسية (محمد، ١٩٩٦) باعتباره من أهم الحاجات التي تضمن للفرد نموًا سويًا، ويتوقف ذلك على الوسط الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد ويعيش كونه فردًا في الأسرة، المدرسة، النادي إلخ. هذا فضلًا عن أن الطفل يحتاج في بداية حياته إلى دفء الأم، والحماية المستمرة من الأسرة، فالأمن الذي يتعرف عليه الرضيع، من تعامله مع أمه ومن اعتماده عليها، ومن حنانها وعطفها وحمائتها، الذي يظل ثابتًا في قرارة نفسه؛ إذ يبنى عليه مزيدًا من الأمن، فكلما وجد الفرد المعاملة الرقيقة العظوفة؛ زاد أمنه والعكس إذا عاش الفرد في جو مليء بالقسوة، والبطش، وعدم الثقة، أصبح مهددًا بالانهيار (ملحم، ١٩٩٥).

ويعتبر الأمن النفسي للفرد من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية، التي يحتاجها كي يتمتع بشخصية إيجابية متزنة ومنتجة، وقادرة على التكيف، ومواجهة الضغوط بقوة وصلابة نفسية، وقادرة على كسر كل الحواجز النفسية التي تتعرض لها، وأن إخفاق البيت في المساهمة الإيجابية بطمأنينة الفرد وأمنه يسبب له مشكلات عديدة (يوسف، ١٩٩٥). وفقدان المرء الشعور بالأمن النفسي يشعره بعدم الاطمئنان والخوف، وضعف الثقة بالنفس، كما أنه يؤدي للكراهية والأثر التهذيبي للخوف في تقويم النفوس المعوجة أثر طفيف، وأنه أثر سلبي على كل حال (راجح، ١٩٩٣).

والكبار في حاجة دائمة إلى الشعور بالأمن والاستقرار، ويتمثل ذلك في بحثهم عن الوظائف المستقرة ذات الدخل الثابت والمستقبل المضمون، وفي اهتمامهم بالمعاشات، وفي تأمينهم لحياتهم بادخار المال، أو بالتعامل مع

شركات التأمين أو نحو ذلك، بل أصبحت الحكومات والهيئات العامة بعد أن أحست بأهمية هذا الدافع، وأثره في حياة الإنسان، وفي استقراره في عمله؛ فإنها تهتم بتحقيقه في صورة مشروعات لتأمين البطالة والرعاية الاجتماعية عند المرض أو الشيخوخة أو غير ذلك من الخدمات التي تهدف إلى بث الطمأنينة في نفوس الناس، وإشعارهم بالأمن بالنسبة لحياتهم ومستقبلهم (وجيه، ١٩٩٢).

مفهوم الأمن النفسي:

التعريف اللغوي للأمن النفسي:

كلمة أمن قد وردت بمعنى وثق به واطمأن إليه وهو ضد خان، أمين، والأمان: الطمأنينة والصدق والعهد والحماية والذمة أو ما يقابل الخوف، والأمن ضد الخوف مطلقاً، أي سواءً أكان من عدو أو غيره أو هو عدم توقع مكروه في الزمان الآتي (سليم، ١٩٩٨).

كما يعرفه كمال دسوقي في قاموس ذخيرة علوم النفس (١٩٩٠) بأنه حالة يشعر فيها المرء بتأمين حاجته إلى إرضاء أن يكون محبوباً، وهي من الحاجات الانفعالية النفسية التي تلح على طلب الإرضاء، أكثر من الحاجات العضوية أو غير البيولوجية.

المعنى الاصطلاحي للأمن النفسي:

مصطلح الطمأنينة استخدمه فلاسفة الإغريق القدامى، للدلالة على اجتناب المرء للانفعالات العنيفة وتسليمته لقانون الوجود ثم تمييزه بين الذات والاستمتاع بالحد الملائم منها، واعتبره الروائيون بمعنى اللا مبالاة والحياد والابتعاد عن أهواء العالم ونوازهه، فالإنسان في نظرهم هو الذي لا يعتريه الخوف، ولا يتملكه الرجاء أو الأسف والندم (مرزوق ١٩٨٧).

والأمن يعني التحرر من الخوف أي كان مصدر هذا الخوف، ويشعر الإنسان بالأمن متى كان مطمئناً على صحته وعمله ومستقبله وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعي؛ فإن ما يهدد هؤلاء الأشخاص وهذه الأشياء، أو أن توقع

الفرد هذه التهديدات؛ فقد شعره بالأمن لإرضاء هذه الحاجة (راجع، ١٩٩٣) وتذهب ناهد الخراشي (١٩٨٧) إلى أن الأمن النفسي شعور الفرد بالسكينة والهدوء والسلام، وأن تحيط الفرد الطمأنينة في كل لحظة، وفي كل جانب من جوانب الحياة التي يعيشها الفرد.

ويعرف ماسلو (ماسلو ١٩٧٠) الحاجة إلى الأمن النفسي بأنها (الحاجة إلى الطمأنينة، والاستقرار، والاعتمادية، والحماية، والتحرر من الخوف والقلق، والاضطراب، والحاجة إلى التنظيم والترتيب والقانون والمعرفة، والشعور بالسلام والاستقلال ونقص الخطر والتهديد وتجنب الألم والإعاقة والاستثارة والحاجة إلى القوة، والحاجة إلى الحماية من الضوائق المالية، والتأمين ضد التعطل والعجز والشيخوخة والمرض).

ويرى سيد عثمان (١٩٩٤) أن الأمن النفسي هو ما يدركه الفرد من أن الوسط لا ينطوي على مصدر تهديد نفسي، أو خطر مادي، ولأمن الوسط جانبان أمن نفسي وأمن مادي؛ الأمن النفسي يتحقق بأن يكون أعضاء هذا الوسط على درجة من الطمأنينة تجعلهم لا يوجهون إلى الفرد النشاط أذى أو إحباطاً ولا يعنى إن الوسط الآمن هو الوسط الذي يترك الأمور تجري كما يهوى نشاط الفرد، بل هو الوسط الذي يحدد برفق، ويؤيد برحمة، وينظم بروية، ويعلم بحكمه الوسط الذي لا يهدد الفرد. أمّا الوسط المادي: فيقصد به ألا يكون في وسط الفرد ما يلحق به من أذى من اقترابه منه أو تعامله معه، وأن الإحساس بالطمأنينة يؤدي إلى أن يكون الفرد منجزاً ونشطاً.

ويعرف حامد زهران (١٩٨٩) الأمن النفسي بأنه حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً، وغير معرض للخطر، مثل الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى الانتماء والمكانة، والحاجة إلى التقدير والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى تقدير الذات. وأحياناً يكون إشباع الحاجات بدون مجهود، وأحياناً يحتاج إلى السعي وبذل الجهد لتحقيقه.

ويشير شعبان محمد (١٩٩٢) إلى أنّ الأمن النفسي يتحقق عندما يكون الفرد مطمئنًا على أن جميع حاجاته الأساسية يمكن إشباعها في المستقبل، أن أهم ما يحقق أمن المواطن شعوره بتقدير الناس واحترامهم له، وشعوره بقدراته وإمكاناته ومواهبه التي تؤهله للنجاح والتفوق في الحياة. ويعرف جبر محمد (١٩٩٦) الأمن النفسي بأنه مفهوم معقد نظرًا لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية السريعة والمتلاحقة في حياة الإنسان، خاصة في الفترة المعاصرة. لذلك فدرجة شعور المرء بالأمن النفسي مرتبطة بحالته البدنية، وعلاقاته الاجتماعية، ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية، ويرى أنه يتكون من مكونين:

١- داخلي: يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات، بمعنى قدرة المرء على حل الصراعات التي تواجهه وتحمل الأزمات والحرمان.

٢- خارجي: ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي، بمعنى قدرة المرء على التلاؤم مع البيئة الخارجية والتوفيق بين المطالب الغريزية ومتطلبات العالم الخارجي والأنا الأعلى.

ويرى سيد صبحي (١٩٩٧) أنّ الشعور بالأمن النفسي حاجة نفسية دائمة ومستمرة للفرد، لمواجهة ما يهدده من مخاطر ومخاوف، تأتيه من الخارج من البيئة المحيطة به، والتي تأتيه من الداخل، وهي المصوبة من ذاته نفسها. وهذا الشعور إذا تلاشى يكون الفرد مهيبًا للمخاطر والمخاوف المستمرة، وأن الإحساس بالطمأنينة سيجب أن ينبغي أن تحاط به حياة الطفل النفسية خصوصًا في السنوات الأولى من عمره. ويعرف جمال مختار (٢٠٠١) الأمن النفسي بأنه مفهوم معقد لتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ذات التنوع السريع، ولهذا فدرجة إحساس وشعور الفرد بالأمن النفسي ذات علاقة ارتباطية بذاته وعلاقاته وأسلوب حياته، ومدى إشباع حاجاته الأساسية والاجتماعية والنفسية.

بينما تعرف إيمان صقر (١٩٩٨) الأمن النفسي بأنه درجة الاستقرار التي

يستشعرها الأبناء، وتتضمن شعور الطفل بالأمن الداخلي، من خلال ذاته وشعوره بالأمن الخارجي من خلال الآخرين، ويقترن ذلك بعدد من العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية. عرفه عصام أبو بكر (١٩٩٣) بأنه شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه، ويعاملونه بدفء، ومودة، وشعوره بالانتماء إلى الجماعة وأن له دوراً فيها، وإحساسه بالسلامة، وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق.

ويرى بروز (Borrows,2000) أن الحاجة إلى الأمن حاجة نفسية، جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات الحيوية والنفسية. ويعرف محمد ملحم (١٩٩٥) الحاجة إلى الأمن النفسي بأنها من أبرز الحاجات التي تقف وراء استمرار عجلة السلوك البشري، إذ لا يمكن فهم حاجة الفرد للشعور بالأمن بمعزل عن بقية الحاجات، إذ تُعتبر هذه الحاجة عاملاً أساسياً تنطوي تحته جميع أنواع السلوك، فعندما تشبع أي حاجة للفرد فإنه يشعر بالأمن والاطمئنان فيما يرتبط بتلك الحاجة.

ويعرف السيد محمد عبد المجيد (٢٠٠٤) الأمن النفسي بأنه عدم الخوف، والشعور بالاطمئنان والحب والقبول والاستقرار والانتماء والإحساس بالحماية والرعاية والدعم والسند عند مواجهة المواقف، مع القدرة على مواجهة المفاجآت وإشباع الحاجات. وتقول دلال عبد العزيز (٢٠٠٨) أن الشعور بالأمن النفسي يعني انعدام الشعور بالألم من أي نوع من الخوف أو الخطر.

وتعرف الباحثة الأمن النفسي في الدراسة الحالية: هو شعور الفرد بالراحة والطمأنينة، وعدم وجود أخطار خارجية تجعله يشعر بالقلق والتهديد ويترتب عليها الإحساس بالانتماء والتقدير والمساندة الانفعالية من الآخرين من حوله، والتي يصبح الفرد بها قادراً على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها في حياته، والتي تؤثر على توافقه الشخصي والاجتماعي والأسري والجسمي بطريقة تجعل الفرد يسلك السلوك المناسب مع الآخرين.

مكونات الأمن النفسي:

يتكون الأمن النفسي من مجموعة من العناصر أهمها ما يلي:

١- الأمن الاجتماعي: ويتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي حيث يشعر الفرد أن له ذاتاً، وأن لهذه الذات دوراً في محيطها، كما أن الفرد يدرك أن له دوراً اجتماعياً مؤثراً يدفعه إلى الشعور بالحاجة إلى الانتماء، والتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها؛ حيث يتمثلها الفرد كما لو كانت معايير الذاتية.

٢- الأمن الجسمي: يشير إلى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية والجسمية، إذ إن المجتمع الذي يوفر لأفراده حاجاتهم الأساسية، يضمن مستوى من الأمن يتناسب مع مقدار ما وفره لأفراده؛ إلا أنه في أوقات الأزمات يضطرب شعور الفرد بالانتماء، لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية.

٣- الأمن الفكري والعقائدي: وهو أن يأمن الفرد على فكره، وعقيدته من أن يتم قهره على ما يخالف ما يعتقد: إن حرية التدين تحكم كل مقومات المجتمع؛ إلا أن هناك مطلباً يجب أن يوضع في الاعتبار عند الحديث عن حرية التدين، وهي أن كل دين يكفل لأتباعه حرية ممارسة عقائدهم (عبد العزيز، ٢٠٠٨).

إنَّ العوامل التي تؤثر في تكوين الأمن النفسي: ترتبط بالحالة العضوية للفرد وعلاقاته الاجتماعية، ومدى إشباعه لدوافعه الأولية وحاجاته الثانوية، ومن ثم فهو حالة من التوافق الذاتي، والتكيف الاجتماعي الثابتة نسبياً. والأمن النفسي هو أحد جوانب الصحة النفسية السليمة للفرد، وهو أحد الحاجات الأساسية التي يجب على الفرد أن يشبعها حتى يشعر بالطمأنينة والاستقرار أو الراحة النفسية (صقر، ١٩٩٨).

نظريات الأمن النفسي:

نظرية فرويد:

ربما كان فرويد أول صاحب نظرية نفسية يؤكد أهمية الخبرات التي يتعرض لها الفرد في سنوات الطفولة المبكرة، والدور الحاسم الذي تؤديه في إرساء الخصائص الأساسية لبناء الشخصية، ويرى أن الشخصية يكتمل القدر الأكبر فيها عند نهاية السنة الخامسة من العمر. كما يرى فرويد أن الدوافع التي تعمل على حماية الذات وبقائها تنتج لم سماه بغرائز الذات وغريزة البقاء. (جلال، ١٩٨٢)

نظرية إريكسون:

يرى إريكسون أن الفرد وهو في مرحلة الطفولة ينمو على مراحل وكل مرحلة يمر فيها الفرد بأزمة وليس المقصود بها كارثة تلحق بالفرد وتهدده بل نقطة تحول؛ أي إنَّها مصدر لنشوء قوة الفرد وتكامله، كما أنَّها مصدر لسوء توافقه، ولكل أزمة نفسية اجتماعية بعدها الإيجابي والسلبي؛ فهو يرى أن كل مرحلة من مراحل النمو تبنى على حل الصراعات النفسية والاجتماعية السابقة وتكاملها. وأول المراحل التي يشير إليها إريكسون الثقة الأساسية وأنَّ إحساس الفرد بالثقة يعتمد على الأم بداية فالأم هي التي تقدم الرعاية والحب والقبول والدفء والمودة لطفلها. هذه الرعاية تمدّه بالأمن والطمأنينة وتجعله يشعر بهما في العالم من حوله، وينتقل هذا الإحساس إلى باقي الأفراد من حوله كالأب والإخوة والمعلم والأصحاب والأقارب وغيرهم. (جابر عبد الحميد، ١٩٩٠).

نظرية أبراهام ماسلو Maslow

يرى ماسلو أن الحاجة إلى الأمن تيسر للفرد الشعور بأنه يعيش ويحيا في بيئة متحررة من الخطر، يمكن أن ينتفع بكثير من معطياتها. ويتخلص من بعض ما يساوره من شك وريبة، وتتضمن حاجات الأمن الحاجة إلى النظام

والحاجة إلى معرفة جيدة تمكنه من التوقع بما ستصير إليه الأمور، وإشباع مثل هذه الحاجات، يبدد مخاوف الفرد، ويشعره بأنه يعيش في بيئة تتسم بالأمن والأمان، وهذا ما يدفعه إلى التوجه للبحث عن إشباع الحاجة التالية، في سلم الحاجات، واعتبر ماسلو أن الحاجة إلى الأمن من الحاجات الأساسية، التي يعتبر إشباعها مطلبًا رئيسيًا، لتوافق الفرد وصحته النفسية، وتضمن له نموًا نفسيًا سليمًا (عبد الغفار، ١٩٨٠)، ويؤكد ماسلو أنه يمكن تصنيف الحاجات في مستويات مرتبة ترتيبًا راسيًا على شكل هرم متدرج، بحيث تشكل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم لأنها ضرورة بيولوجية لازمه لاستمرار الكائن الحي باقياً على قيد الحياة، يلي ذلك حاجات الأمن النفسي، وحاجات الحب والانتماء، وتقدير الذات إلى أن تصل إلى قمة الهرم حيث الحاجة إلى تحقيق الذات. (صالح، ١٩٨٦)

ويرى ماسلو أن الأمن النفسي مرادف للصحة النفسية، والصحة النفسية بوصفها حالة لا تعني غياب الأعراض المرضية فقط، بل هي أيضاً قدرة الفرد على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها أي قدرته على التوافق الذاتي والتكيف الاجتماعي، وقد وضع ماسلو أربعة عشر مكوناً تحدد مكونات الأمن النفسي، وهي:

- ١- أن يشعر المرء بأنه محبوب ومقبول وأن الناس تنتظر له بدفع.
- ٢- أن يشعر المرء بالانتماء والألفة مع محيطه الاجتماعي، وأنه ذو مكانة فيه.
- ٣- أن يشعر المرء بالطمأنينة وانخفاض مستوى القلق والخطر والتهديد.
- ٤- أن يشعر المرء بأن الحياة سعيدة مليئة بالود والحب والخير.
- ٥- أن يدرك المرء الآخرين على أنهم طيبون ودودون يحبون الخير.
- ٦- أن يثق المرء في الآخرين ويتعاطف معهم ويسامحهم ولا يعاديهم.
- ٧- أن يتقاعل المرء ويتوقع الخير أكثر من التشاؤم وتوقع الشر.
- ٨- أن يميل المرء نحو السعادة والقبول والرضا والقناعة.

- ٩- أن يشعر المرء بالهدوء والسكينة والاسترخاء.
- ١٠- أن يكون المرء ثابتاً انفعالياً وقليل الصراع والتردد.
- ١١- أن يتمركز المرء حول العالم بدلاً من التمرکز حول الذات وأن يكون اجتماعياً.
- ١٢- أن يتقبل المرء ذاته ويحترمها من خلال شعوره بالقوة في مواجهة مشكلاته أكثر من مجرد الرغبة والسيطرة.
- ١٣- نقص نسبي في النزاعات العصابية عند المرء وقدرته على التكيف مع الواقع.
- ١٤- أن توجد لدى المرء اهتمامات إنسانية كالتعاون والتعاطف والاهتمام بالآخرين.

ويرى ماسلو أن في العناصر الثلاثة الأولى الحب والانتماء والطمأنينة أسباب الصحة النفسية، بينما الأحد عشر عنصراً التالية ناتجة عن الصحة النفسية، وهو يعتبرها حاجات أساسية بالنسبة للفرد، وإشباعها في الطفولة يعتبر أساس شعور الفرد بالصحة النفسية، في مرحلتي الرشد والنضج وإحساسه بالأمن، عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠١).

نظرية كارين هورني:

ترى هورني أنّ للطفولة حاجتين أساسيتين هما الحاجة للأمن والحاجة للرضا، وأن الفرد يعتمد على الوالدين اعتماداً تاماً. كما ترى أن الوالدين إذا أبدوا عطفًا حقيقياً ودفناً نحو الفرد يشبعان حاجته إلى الأمن، ويؤدي من ثمّ إلى النمو السوي. بينما إذا أبدوا لا مبالاة وعداء بل وكراهية نحو الفرد فإن هذا يحبط حاجة الفرد للأمن، ومن ثمّ النمو النفسي غير السوي. وتعلق هورني على سلوك الوالدين الذي يقلل من شعور الفرد بالأمن، ومن هذه الأنماط السلوكية عدم الاهتمام بالفرد، ونبذ ومعاداته، وتفضيل إخوته عليه وعقابه ظلماً والسخرية منه وإذلاله والتذبذب في السلوك إزائه وعدم الوفاء بالوعود وعزله عن الآخرين. وأنّ الفرد الذي تساء معاملته بطريقة أو أكثر أو

بخبرة أو أكثر يشعر بعداء أساسي نحو والديه.

ويمكن أيضا أن تؤدي مجموعة كبيرة من العوامل المتبادلة في البيئة إلى الشعور بانعدام الأمن النفسي لدى الفرد، وهي التحكم والسيطرة واللامبالاة والسلوك غير المنتظم وعدم احترام حاجاته، وغيرها من أساليب المعاملة الوالدية غير السوية. وترى هورني أن الفرد إذا شعر بأنه محبوب؛ فإنه يستطيع أن يتغلب على ما يلقاه من سوء المعاملة، دون أن تترك مثل هذه الخبرات لديه آثارًا مرضية، أما إذا لم يشعر الفرد بأنه محبوب فإنه يشعر بالعداء نحو والديه، وهذا العداء سوف يسقط في النهاية على كل شيء، وإذا تعرض الفرد إلى ما يهدد شعوره بالأمن ينشئ في نفسه صراعًا واضطرابًا نتيجة المخاوف التي تعتريه، فهورني لا تقصد الصراع على أساس الدوافع الغريزية، إنما تربط الحاجة إلى الأمن من حيث أن الشخصية كونها وحدة متكاملة تعيش في عالم عدواني، ورأت أن شدة الدوافع العدوانية؛ أكثر إثارة للقلق من توجيه عدوانه إلى الأشخاص الذين يحيطون به، والذين يعتمد عليهم سيؤدي إلى قطع علاقته بهم؛ وهي حالة مؤلمة، سيعاني منها، لذلك يكتب الطفل دوافعه العدوانية، وتظهر له بصورة مقنعة في الخيالات وكثيرًا ما يسقط الفرد دوافعه على الأشياء الأخرى (سليم ٢٠٠٢).

٢- الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد، كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة، والمنتالية بنجاح، ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة، وأشكال المعاناة النفسية، إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية، حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

ومن أوائل واضعي أساس مصطلح الصلابة النفسية الدراسات التي قامت بها كوبازا (Kopasa 1985)؛ إذ لاحظت أن الصلابة النفسية هي من سمات الشخصية الإيجابية؛ حيث يستطيع بعض الناس تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغط، لذلك كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم، ويحققون ذواتهم وليس المرضى، وقد اشتقت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل، وليس على الماضي، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساسًا من البحث المستمر النامي عن المعنى والهدف من الحياة (Maddi, 2004)، وقد أدركت كوبازا نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغط مع التوجه نحو المستقبل واقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص، هي:

١- القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع.

٢- القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها.

٣- الاعتقاد بأن التغيير مثيرٌ للتحدي. (Lambert, et al., 2003)

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا، التي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد، وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة، وهي سمة شخصية كل فرد يظهر بعض المستويات من الصلابة، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد؛ التي تؤثر على شكل خبراتهم، وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير، أي أن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد (مدحت عباس، ٢٠١٠).

وتؤكد كوبازا أنَّ الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي؛ إذ تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وتجعلها أقل أثرًا، فتكسب الفرد قدرًا من المرونة، ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة، وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي. وقد أشارت دراسة هناه ومورسي (Hannah & Morresse, 1978) أن الصلابة النفسية تيسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد؛ فتؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال عدة طرق:

- ١- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث، وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة تأثير.
- ٢- تؤدي الصلابة النفسية إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- ٣- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- ٤- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية؛ ما يجنبه الإصابة بالأمراض الجسدية.

إنَّ الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة؛ فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطًا إيجابيًا بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية.

مفهوم الصلابة النفسية:

عرفها (مجدي، ٢٠٠٧) بأنها "القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية

والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق. عرفها (حبيب، ٢٠٠٦) بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها، التي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على الاستخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة ويحقق الإنجاز، ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى تقبل الفرد للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها؛ إذ تعمل الصلابة النفسية بصفتها متغيراً واقعياً من الضغوط، وينظر إلى الضغوط على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً له (الخفاجي، ٢٠١٣).

أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا، والتي أشارت إلى أن الأفراد يتمتعون بالصلابة النفسية، يحاولون أن يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها، وتحتوي الصلابة النفسية ثلاثة مكونات تعرف بـ CS3، وهي (الالتزام - التحكم - التحدي)؛ وهي تساعد الفرد على التغلب على الضغوط النفسية، وأن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي، ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس.

أولاً: الالتزام:

يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة، بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وأن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هيدون (Hydon, 1986) إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان؛ وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

وتعرف جيهان حمزة (حمزة، ٢٠٠٢) الالتزام بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضًا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع. وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكاناته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل التوجه الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، ويمثل الالتزام رؤية الفرد حول نشاطات الحياة التي لها معنى وفائدة وأهمية فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، لذلك فالالتزام إذاً يمثل التوجه نحو إدماج الذات في مناحي الحياة، فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديه، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاغتراب، فالالتزام يمثل نوعاً من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث (عباس، ٢٠١٠) إذاً فالإنسان المتسم بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث من حوله، بدلاً من أن يكون سلبياً، ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاغتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (مجدي، ٢٠٠٧).

أنواع الالتزام:

أشارت كوبازا ومادي وبكسيتي إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلاً من:

أ- الالتزام تجاه الذات: وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

ب- الالتزام تجاه العمل: وهو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في

إنجاز عمله وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

وقد صنف عبد الرحمن أبو ندى (٢٠٠٧) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

١- الالتزام القانوني: وهو اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة، وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها، لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع.

٢- الالتزام الديني: هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والابتعاد عن إتيان ما ينهى عنه (الصنيع، ٢٠٠٢).

٣- الالتزام الأخلاقي: أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة؛ فإنه يلتزم بها من واقع سعادته أو رضاه عنها (راضي، ٢٠٠٨).

ثانياً: التحكم: يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح، وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله (عباس، ٢٠١٠).

ويرى كل من جيهان حمزة (٢٠٠٢) وعزة الرفاعي (٢٠٠٣) أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية، هي:

١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

٢- التحكم المعرفي المعلوماتي: استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريق إيجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى أو عمل خطة للتغلب على المشكلة، ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق وتساغه هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها فتهيأ لها.

٣- التحكم السلوكي: القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، وكذلك القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية ولملموسة بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

٤- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته؛ ما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط، ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في الأحداث بدلاً من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن.

ثالثاً: التحدي: يعرفه عماد مخيمر (١٩٩٧) بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً؛ ما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر

النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه. ويتبين من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة. وإذا اتسم المرء بقوة التحدي يستمر في التعلم من تجاربه السابقة، ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز، وأن التفاعل الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج، وليس إلى تهديد الإحساس بالأمن.

أهمية الصلابة النفسية:

أن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الفرد من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. وقد قدمت كوبازا ومادي تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد من خلال أربع طرق:

أولاً: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية كاتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة (حمادة و عبد اللطيف، ٢٠٠٢). إن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية، وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من

أولئك الأقل صلابة، والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدى التي ترجع إلى التفاؤل، وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية للأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

الحواجز النفسية:

هي الحواجز التي تمنعنا من التواصل الفعال، فكثيراً ما نضع حواجز بأنفسنا تحول بيننا وبين فئات من الناس أو بين مجالات وميادين يكون لها تأثير بالغ فتعوقنا عنها هذه الحواجز التي صنعناها بأنفسنا، ومنها تقويمنا للناس إصدار أحكاماً قاسية على بعض الناس، وهناك حواجز نفسية تعوقنا عن العمل أو الانطلاق فيه، ومنها الخوف من الفشل قبل احتمالات النجاح، وهذا يعوق عن أعمال كثيرة طموحه ومنجزه وحين يندفع للعمل يعمل بروح محبطة. وكذلك تضخيم الأعداء والمبالغة في تصوير قدراتهم وإمكاناتهم ليس لهم سوى التآمر علينا وأثبتت الوقائع أن قدرة هؤلاء محدودة. ومن الحواجز احتقار الذات وإعطاء النفس أقل من حجمها سواء على المستوى الشخصي والفردى، وفي المواقف نهون من الإمكانيات المتاحة لنا، ونقلل من مساحات التأثيرات التي نستطيع التحرك من خلالها. وهذا لا بد أن يترك أثره على تخطيطنا وممارستنا. كثيراً ما يتذرع الإنسان بالحيل والحواجز النفسية ويلجأ إلى الدفاعات النفسية؛ إذ لم يوفق في حل مشكلاته، للتعويض من الصراعات في داخله. وطمأننة ذاته من التهديد لعجزه عن إرضاء دوافعه بطريقة سوية واقعية، لأسباب كثيرة، كأن تكون المشكلة فوق احتمالها، أو تكون نتيجة دوافع لا شعورية لا يعرف مصدرها أو تكون ناتجة عن ضعف أو قصور في تكوينه النفسي (محمد، ٢٠١٠).

هناك أربع حواجز تحول دون نجاح التواصل الفعال:

- ١- حواجز خاصة بالعملية نفسها (مرسل-تفسير-مستقبل-تغذية راجعه).
- ٢- حواجز مادية.
- ٣- حواجز متعلقة بالمعنى - الألفاظ؛ متباينة لأشخاص مختلفين فبعض الكلمات والعبارات مثل الكفاية الإنتاجية المتزايدة -صلاحيات الإدارة وغيرها قد تعنى شيئاً معيناً لمدير المدرسة، وقد تعنى شيئاً مختلفاً تماماً للموظف بالمدرسة.
- ٤- حواجز نفسية اجتماعية هناك ثلاث مفاهيم مرتبطة (الخبرة- الانتقاء- المسافة النفسية) (Keyton,2010). مجالات الخبرة: تشمل خلفيات الأفراد، إدراكاتهم، قيمهم، احتياجاتهم، توقعاتهم. الانتقاء التصفية: ننقى أشياء محددة نرغب في التواصل فيها وهي تعكس ميولنا واهتماماتنا واحتياجاتنا. المسافة النفسية: تشبه المسافة المادية الفعلية بين الناس عندما يتحدث مدير المدرسة بطريقة فيها ازدياد لأحد العاملين، فيأخذ منه مسافة نفسية تفصله عن المدير؛ ما يمنع فرص وجود تواصل فعال بين الطرفين (Lund,2010)

العلاقة بين الصلابة النفسية والحواجز النفسية:

من الأشياء التي يمكن بها التغلب على الحواجز النفسية وجود لدى الأفراد الصلابة النفسية للتغلب على المعوقات التي تواجههم في التواصل مع الآخرين، حتى لو تعرضوا لضغوط متعددة أو لأشخاص يصعب التواصل معهم فهؤلاء يستطيعون تطويع الآخرين والتواصل معهم تواصلًا فعالاً.

الدراسات السابقة

تستعرض الباحثة بعضًا من الدراسات السابقة التي ترتبط بمفهوم الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بطبيعة الدراسة الحالية، وهي: أجرت فائقة بنت محمد محمود (٢٠٠٠) دراسة بهدف الكشف عن مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة،

لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوى ٠.١، بين إدراك الحياة الضاغطة والحواجز النفسية لدى طالبات الجامعة.

كما هدفت دراسة أجرتها زينب محمد محمد المزوغى (٢٠٠٨) "الحواجز النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب جامعة المرقب. إلى التعرف على: العلاقة الارتباطية بين مستويات الحواجز النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة حسب تخصصاتهم ومراحلهم الدراسية. ودلالة الفروق بين درجات أفراد العينة في كل من الحواجز النفسية والكفاءة الاجتماعية، حسب تخصصاتهم. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١ بين الحواجز النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة. ووجود علاقات ارتباطية سالبة عند مستوى ٠.١، بين كل من أبعاد الحواجز النفسية (الشائعة، عدم التقبل، التوتر والانفعال والكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة تخصصات العلوم التطبيقية والإنسانية.

وتوصلت دراسة سالم المفرجى وعبد الله الشهري (٢٠٠٨)، التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من الطلبة والطالبات في جامعة أم القرى، إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً لدى الذكور والإناث، في الصلابة النفسية والأمن النفسي.

كما قام أحمد إبراهيم راضي (٢٠١٠) بدراسة بعنوان قياس الشعور بالأمن لدى طلاب جامعة بابل هدف البحث قياس الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بابل، والتعرف على دلالة الفروق في الأمن النفسي لدى طلبة جامعة بابل وفق متغيري التخصص والنوع أشارت النتائج إلى تمتع طلبة جامعة بابل بالشعور بالأمن النفسي، وأن متوسط درجة الأمن النفسي لدى الذكور هي أعلى من متوسط درجة الأمن النفسي لدى الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

وكذلك هدفت دراسة شنج ووينج (Zhang&Wang, 2011) إلى بحث

مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات (جامعة الصين جنسيات مختلفة) أشارت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من الأمن النفسي، وأن مستويات الأمن النفسي تأثرت بخلفياتهم الثقافية والإقليمية المختلفة.

كما أشار حاميد (Hamid,2011) في دراسته بعنوان العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والأمل والأداء الأكاديمي، وذلك للوصول لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والأمل والأداء الأكاديمي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والأمل. وكذلك يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية والرضا عن الحياة.

ولقد توصل شير محمدي (٢٠١١). Shirmohammadi, L. إلى مجموعة من النتائج عند قياسه لدرجة الرضا عن الحياة والأمل والصلابة النفسية مع الأداء الأكاديمي؛ إذ كان هدفه معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والأمل والصلابة النفسية مع الأداء الأكاديمي. وتوصلت الدراسة: إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة بين الصلابة النفسية (الالتزام والسيطرة) والأمل، وكذلك وجود علاقة ارتباط إيجابي ذات دلالة بين الصلابة النفسية (التحكم - التحدي - الالتزام)، والرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا عن الحياة والأمل ويساهمون في التنبؤ بالأداء الأكاديمي.

كما توصلت تنهيد فاضل البيرقدار (٢٠١١) في دراستها للضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بهدف التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية ومصادره وعلاقته بالصلابة النفسية لديهم ونتائجها: وجود فروق ذات دلالة بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، أي إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى من الطالبات.

وقد توصل الصديق محمد امحمد المريمي (٢٠١٢) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط الحياتية

وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة الدراسة، وهدفت أيضًا إلى التعرف على الفروق في الصلابة النفسية والضغط الحياتية والقلق والاكتئاب، تبعًا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود درجة من الصلابة النفسية والضغط الحياتية لدى طلاب الجامعة الليبيين. وكذلك وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغط الحياتية لدى طلاب الجامعة الليبيين، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الطلبة على كل من مقاييس الصلابة النفسية والضغط الحياتية والقلق والاكتئاب، وفقًا لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعة الليبيين.

وبالمثل فإن دراسة ميهرابارفار وأخرين (٢٠١٢) Mhrparvar. A, Moghaddom., A, Mazaher., Mbehzad هدفت إلى مقارنة الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل لدى طالبات لاعبات القوى والطالبات غير لاعبات القوى في مدينة زهدان بإيران. واستخلص الباحث من الدراسة نتائج أهمها: أنَّ الصلابة النفسية لدى طالبات لاعبات القوى كانت بشكل دال أعلى من الصلابة النفسية لدى طالبات غير لاعبات القوى، ووجود فروق دالة بين المجموعتين فيما يتعلق بالصلابة النفسية، أمَّا فيما يتعلق باستراتيجيات التعامل لم يظهر أن الفروق كانت دالة إحصائية.

كما قام هونج وعبد القادر (٢٠١٣) Hoong., H, Kadir., R بدراسة هدفت إلى تقييم مستوى الصلابة النفسية في جامعة بوترا في ماليزيا أظهرت النتائج أن نسبة صغيرة من أفراد عينة الدراسة لديها صلابة نفسية مرتفعة.

وأوضحت حدة يوسف (٢٠١٣) في دراستها عن الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى طالبات الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر. والتي تهدف إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات، وكذلك طبيعة استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها الطالبات في مواجهة الضغوط. توصلت إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة كان مرتفعًا، وهناك علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية

والاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة لديهم، ووجد علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات السلبية للمواجهة.

وهدفت دراسة نسرين يعقوب محمد (٢٠١٣) بعنوان الحواجز النفسية بصفتها عاملاً مؤثراً في إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع السعودي. دراسة وصفية تحليلية إلى التركيز على الحواجز النفسية التي تجعل التغيير عملية انتقالية على عينة من ٣٠ من عضوات هيئة التدريس في جامعات السعودية، لإبراز الأفكار التي تمارسها والتي قد تؤثر على قدرتهن على مواكبة التغيير وتقبله. وتوصلت إلى أن الفرد المعني بالتغيير قد يسهم في تلك العمليات، وقد يكتفي بالمشاهدة، وقد يسهم في تباطؤ عمليات التغيير أو إبطالها، وأن يكون هناك تركيز واضح على مقومات الشخصية.

أشارت كل من منار سعيد بني مصطفى وأحمد عبد الله الشريفين (بني مصطفى، الشريفين، ٢٠١٣) في دراستهما الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسي لدى عينة الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الوحدة النفسية لدى الطلاب الوافدين كان متوسطاً وأن معاملات الارتباط بين المقياسين كانت دالة إحصائياً عند مستوى ٥.٠٠، باستثناء المشاعر الذاتية مع مقياس الأمن النفسي.

كذلك هدفت دراسة عايذة شعبان صالح وعبد العظيم المصدر (٢٠١٣)، بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة الدراسة وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية، بلغت ٧٢% التوافق النفسي الاجتماعي ٧٣%، وأن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي.

واعتنت دراسة انتصار علي محمد علي (٢٠١٤) بعنوان برنامج

إرشادي (نفسى مصغر) بدراسة تحقيق الأمن النفسى "دراسة تجريبية بمحليتي شرق النيل وبحري"، يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج (إرشادي نفسى مصغر) فى تحقيق الأمن النفسى لدى المراهقين وأسرهـم من خلال خدمة بسط الأمن الشامل بمحليتي بحري وشرق النيل. وتوصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها: يتسم برنامج الإرشاد النفسى المستخدم عبر خدمات مواقع بسط الأمن الشامل بفاعلية إيجابية فى تحقيق الأمن النفسى لدى المراهق وأسرتـه.

أما دراسة مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (٢٠١٥) الأمن النفسى وتقدير الذات وعلاقتهمـا بالاتجاهات التعصبية. هدفت الدراسة إلى دراسة الأمن النفسى وتقدير الذات وعلاقتهمـا بالاتجاهات التعصبية لدى طلاب جامعة دنقلا كليتي الآداب والتربية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسى وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

وفى دراسة أجراها سعد رياض محمد البيومى، صبرى محمد إسماعيل عبد العال (٢٠١٦) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة. بهدف الإجابة عن التساؤلات التالية: هل ترتبط القدرة على كسر الحواجز النفسية بدرجة الصلابة النفسية. هل يمكن استخدام برنامج لتدعيم درجة الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية لطلاب الجامعة. توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجة الصلابة النفسية والقدرة على كسر الحواجز النفسية؛ إذ إنَّ الطالب الذى يتمتع بصلابة نفسية عالية لديه القدرة على كسر الحواجز النفسية مع المجتمع. تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الحواجز النفسية التى تعرضت للبرنامج، انخفضت درجاتهم على مقياس الحواجز النفسية؛ ما يعنى أن البرنامج أحدث تغييرًا فى كسر الحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما استهدفت دراسة ميسون طاهر (٢٠١٦) بعنوان الحواجز النفسية

وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية عند طلبة الجامعة، إلى التعرف على الحواجز النفسية عند طلبة الجامعة والفروق في الحواجز، تبعاً لمتغير الجنس والتوافق مع الحياة الجامعية. أظهرت النتائج: أن لدى طلبة الجامعة حواجز نفسية ولا توجد فروق بين الذكور والإناث وعندهم توافق في الحياة الجامعية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الحواجز النفسية والتوافق مع الحياة الجامعية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين ما يلي:

- أكدت بعض الأبحاث أهمية الأمن النفسي وارتباطه بتقدير الطلاب لذاتهم وقدرتهم على مواجهة الضغوط الحياتية للوصول إلى الصلابة النفسية.
- أوضحت بعض الدراسات أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة والأمل واستخدمهما للتنبؤ بالأداء الأكاديمي، وكذلك علاقتها بالأمن النفسي وكسر الحواجز النفسية.
- هناك دراسات تناولت متغيرات ارتبطت إيجابياً أو سلبياً بالصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية والأمن النفسي.

ثانياً: الأدوات:

مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية): أعدت هذا المقياس "زينب شقير"، (٢٠٠٥)، ويهدف إعداد هذا المقياس إلى استخدامه بصفته أداة موضوعية مقننة إلى تشخيص الأمن النفسي لدى العديد من الفئات المتنوعة، سواء في مجال الصحة أو المرض، وذلك في جميع المراحل العمرية للفرد ابتداء من مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى الشيخوخة، ويتكون المقياس من (٥٤ عبارة)، يقوم المفحوص بالإجابة عنها، وذلك على مقياس يتدرج من "موافق بشدة (كثيراً جداً)"، "موافق (كثيراً)"، وغير موافق (أحياناً)، وغير موافق بشدة (لا)"، وتعكس أما هذه التقديرات أربع درجات هي (٠،١،٢،٣)، وهذا عند

العبارات من (1-19)، بينما تكون هذه التقديرات في اتجاه عكسي (0-1-2-3)، وهذا عند العبارات من (20-54)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية من (0-162).

ويتكون المقياس من أربعة محاور كالتالي:

المحور الأول: الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (14 بندا).

المحور الثاني: الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد. (18 بندا)

المحور الثالث: الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد. (10 بنود).

المحور الرابع: الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد (12 بندا). ولقد قامت معدة المقياس بتقنينه، وذلك بحساب صدقه عن طريق حساب كل من الصدق الظاهري؛ إذ تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كذلك استُخدم صدق المفردات؛ إذ حُسِبَ ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، فجاءت جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى (0,01). كما حُسِبَ ثبات المقياس باستخدام عدة طرق منها طريقة إعادة التطبيق، حيث طُبِّقَ على عينة من الجنسين من طلاب الجامعة عددها (80).

وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0,75)، أيضاً طُبِّقَ طريق ثبات الاتساق حيث استخدمت معادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية بين البنود الزوجية والفردية لعينة مقدارها (120) طالبا من الجنسين، ولقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,744)، وهو معامل ثبات مرتفع، كما قُسمَ معامل الارتباط بين البنود من (1-27) (28-54)، وبلغ (0,74) وهو معامل مرتفع ودال عند (0,01) كذلك حُسِبَت معامل الثبات وفق طريقة ألفا-كرونباخ والذي بلغ (0,913)، وهو معامل ثبات مرتفع.

مقياس الصلابة النفسية:

يعتبر مقياس الصلابة النفسية الذي أعده عماد مخيمر (٢٠٠٢) أداة تعطي تقديرًا كميًا لصلابة الفرد النفسية، ويتكون المقياس من ٤٧ فقرة، تقع الإجابة عنه في ثلاث مستويات هي (دائمًا، أحيانًا، أبدًا)، وتتراوح الدرجة الإيجابية دائمًا يعطي (٣)، أمّا إذا كانت أحيانًا يعطي (٢)، وإذا كانت أبدًا يعطي (١)، وبذلك تصبح درجة المقياس تتراوح ما بين ١٤١-٤٧ درجة؛ إذ تُشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية، ويوجد بين العبارات ١٥ عبارة تصحح بطريقة عكسية. وذلك للنقل من جهة استجابة المفحوص، وتتمثل في: ٧- ١١-١٦- ٢١- ٢٥- ٢٨- ٣١- ٣٢- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٤٢- ٤٦- ٤٧ يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد هي:

١- الالتزام: يتكون من ١٦ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أنّ الفرد أكثر التزامًا تجاه نفسه وأهدافه والآخرين، ويتمثل على البنود التالية: ٤٠- ٤٣- ٤٦- ٤١- ١٠- ١٣- ١٦- ١٩- ٢٢- ٢٥- ٢٨- ٣١- ٣٤- ٣٧- ٤٠- ٤٣- ٤٦.

٢- التحكم: ويتكون من ١٥ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن الفرد لديه اعتقاد عالٍ بالقدرة على التحكم في الأحداث، ويمثل التحكم على البنود التالية: ٢- ٥- ٨- ١١- ١٤- ١٧- ٢٠- ٢٣- ٢٦- ٢٩- ٣٢- ٣٥- ٣٨- ٤١- ٤٤..

٣- التحدي: ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة؛ إذ تشير الدرجة المرتفعة على التحدي.

وتتمثل على البنود: ٣- ٦- ٩- ١٢- ١٥- ١٨- ٢١- ٢٤- ٢٧- ٣٠- ٣٣- ٣٦- ٣٩- ٤٢- ٤٥.

٤- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية

حُسِبَ الثبات المقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية، ووصلت إلى ٧٣,٠، كما حُسِبَ الثبات بمعامل الثبات ألفا-كرونباخ، ووصلت النتيجة

إلى ٠,٥١ وحُسِبَ صدق المقياس عن طريق الصدق الذاتي الذي يعتبر الجذر التربيعي المعامل ألفا-كرونباخ. ووصل نتيجته إلى ٠,٧٤.

مقياس الحواجز النفسية: زينب محمود شقير (٢٠٠٢)

يتكون من ٤٥ عبارة يختار الفرد العبارة التي تتفق مع وجهة نظره ومع ظروفه، ويضع علامة في خانة (موافق)، أمّا إذا لم تتفق مع وجهة نظره وظروفه وشخصيته يضع علامة في خانة (غير موافق)، أو الخانة (غير متأكد أو محايد)، ولا يترك عبارة بدون إجابته، ويحصل على درجة واحدة أو اثنين أو ثلاثة.

ثبات المقياس: استخدم طريقة التجزئة النصفية (لسبيرمان - براون) معامل ألفا-كرونباخ.

المقياس	الطريقة	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الحواجز النفسية	سبيرمان - براون	.٩٦	..١
	ألفا-كرونباخ	.٩٦	..١

معاملات الثبات مرتفعة بمستوى دلالة ٠.١ ليدل على الثبات الداخلي للمقياس.

صدق المقياس:

الصدق الظاهري: عرض المقياس على الخبراء والمتخصصين بصيغته النهائية، فأجمعوا على صدقه وصلاحيته للتطبيق. الصدق الذاتي: يستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ٠.٩٦. فإن الصدق الذاتي (٠,٩٧٩).

منهج الدراسة وإجراءاتها:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من ١٨٠ طالبًا وطالبة من كلية التربية النوعية جامعة عين شمس.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

للإجابة عن السؤال الأول "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياسي الأمن النفسي والصلابة النفسية" استخدمت "كا ٢".

جدول (١) يوضح العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية

جدول (١) العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية

الدالة	درجة الحرية	كا ٢	الصلابة النفسية			العدد	النسبة	موافق
			الإجمالي	موافق	غير موافق			
٠,٠٠٠	٢	٤٧,١٠٤	٤٨٥٣	٠	٠	٤٨٥٣	%١٠٠,٠	موافق
			%١٠٠,٠	٠,٠	%٠,٠	%١٠٠,٠		النسبة
			٢٣٤٧	٣٤٦	١٣٨٢	٦١٩		غير موافق
			%١٠٠,٠	%١٤,٧	%٥٨,٩	%٢٦,٤		النسبة
			٧٢٠٠	٣٤٦	١٣٨٢	٥٤٧٢		الإجمالي
			%١٠٠,٠	%٤,٨	%١٩,٢	%٧٦,٠		النسبة

يتبين من الجدول (١) أنّ "كا ٢" كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ حيث كانت قيمتها ١٠٠% النسبة الأعلى للموافقين للأمن النفسي توافق النسبة الأعلى للموافقين من الصلابة النفسية؛ ما يدل على علاقة ارتباطية طردية. أي أنّه كلما زاد شعور الطالب بالأمن والطمأنينة، وعدم الشعور بالخطر والتهديد على حياته تزيد قدرته على مواجهة ومقاومة أحداث الحياة الضاغطة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨)، التي توصلت إلى وجود

ارتباط موجب دال إحصائياً لدى الذكور والإناث في الصلابة النفسية والأمن النفسي. وكذلك دراسة عايذة شعبان صالح - عبد العظيم المصدر (٢٠١٣) أثبتت أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي الذي يشعر بالأمن النفسي. لأنهما طبقا لدراستهما على نفس عينة البحث الحالي (طلاب الجامعة). والأمن النفسي من الضروريات المهمة لدى الطالب للوصول للصحة النفسية وامتلاكه شخصية متزنة قادرة على الإنتاج والتكيف، ومواجهة مصاعب الحياة بقوة وجدارة وصلابة نفسية تمكنه من مواصلة حياته بكفاءة.

للإجابة عن السؤال الثاني "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياسي الأمن النفسي، وكسر الحواجز النفسية "استخدمت "كا٢". جدول (٢) يوضح العلاقة بين الأمن النفسي وكسر الحواجز النفسية.

جدول (٢) العلاقة بين الأمن النفسي وكسر الحواجز النفسية

الدالة	درجة الحرية	كا٢	الإجمالي	الحواجز النفسية			العدد	النسبة	توافقهم	الأمن النفسي
				موافق	غير متأكد	غير موافق				
٠,٠٠٠	٢	٤٧٨٨,٢٣	١٩٧٧	٠	٨٥٤	١١٢٣	العدد	%٥٦,٨	توافقهم	الأمن النفسي
			%١٠٠,٠	٠,٠	%٤٣,٢	%٥٦,٨	النسبة			
			٤٧٧٣	٣٩٩٨	٧٧٥	٠	العدد	%٠,٠	غير موافقهم	الأمن النفسي
			%١٠٠,٠	%٨٣,٨	%١٦,٢	%٠,٠	النسبة			
			٦٧٥٠	٣٩٩٨	١٦٢٩	١١٢٣	العدد	%١٦,٦	الإجمالي	الأمن النفسي
			%١٠٠,٠	%٥٩,٢	%٢٤,١	%١٦,٦	النسبة			

يوضح الجدول (٢) أن "كا٢" كانت دالة عند مستوى ٠.٠١. إذ كانت قيمتها ٥٦,٨ % النسبة الأعلى للموافقين للأمن النفسي توافق النسبة الأعلى للموافقين من كسر الحواجز النفسية؛ ما يدل على علاقة ارتباطية طردية. ما يدل على

أنه كلما زاد شعور الطالب ببيئته أنها آمنة، ولا تمثل له مصدر تهديد أو خطر تزيد إيجابياته، وقدرته على التأثير في بيئته وتقديره لذاته. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شير محمد (Shirh محمد، 2011) mohamadi, L. التي توصلت إلى مجموعة من النتائج: وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة بين الصلابة النفسية (الالتزام والسيطرة)، والأمل، وكذلك وجود علاقة ارتباط إيجابي ذات دلالة بين الصلابة النفسية (التحكم-التحدي-الالتزام) والرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا عن الحياة والأمل ويساهموا في التنبؤ بالأداء الأكاديمي.

وهي نفس عينة البحث الحالي (طلاب الجامعة)، واختلفت مع دراسة ميسون طاهر (٢٠١٦) لأنها هدفتها اختلف مع هدف الدراسة الحالية (التعرف على التوافق النفسي وليس الأمن النفسي)، التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الحواجز النفسية والتوافق مع الحياة الجامعية. أي إن شعور الطلبة بالقلق والخوف وعدم الشعور بالأمن النفسي يعيق قدرتهم على الانسجام والتلاؤم مع الحياة الجامعية. ما يدل على ضرورة توفير الأمن النفسي للطلبة لكي يتمكنوا من التغلب على العقبات التي تصادفهم.

للإجابة عن السؤال الثالث "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياسي الصلابة النفسية، وكسر الحواجز النفسية"، استخدمت "كا٢". جدول (٣) يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية.

جدول (٣) العلاقة بين الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية

الحوجز النفسية	الإجمالي	٧	٦	٥
----------------	----------	---	---	---

		غير متأكد		موافق			
		غير موافق	موافق	غير متأكد	موافق		
٣	٣٦٥,٥٢	٢٥٩٦	٠	١٤٧٣	١١٢٣	العدد	موافق
		%١٠٠,٠	٠,٠	%٥٦,٧	%٤٣,٣	النسبة	
		١٢٨٢	١١٢٦	١٥٦	٠	العدد	محايد
		%١٠٠,٠	%٨٧,٨	%١٢,٢	%٠,٠	النسبة	
		٣٤٦	٣٤٦	٠	٠	العدد	إجمالي
		%١٠٠,٠	%١٠٠,٠	%٠,٠	%٠,٠	النسبة	
		٤٢٢٤	١٤٧٢	١٦٢٩	١١٢٣	العدد	إجمالي
		%١٠٠,٠	%٣٤,٨	%٣٨,٦	%٢٦,٦	النسبة	

يظهر الجدول (٣) أن "٢" كانت دالة عند مستوى ٠.٠١. إذ كانت قيمتها ٤٣,٣% النسبة الأعلى للموافقين للصلابة النفسية توافق النسبة الأعلى للموافقين من كسر الحواجز النفسية؛ ما يدل على علاقة ارتباطية طردية. أي إنّه كلما زادت قدرة الطالب على المواجهة الإيجابية للضغوط والتفسير الفعال لأحداث حياته؛ تمكن من أحداث تغيير في بيئته، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعد رياض محمد البيومي، صبري محمد إسماعيل عبد العال (٢٠١٦)، توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجة الصلابة النفسية والقدرة على كسر الحواجز النفسية؛ إذ إنّ الطالب الذي يتمتع بصلابة نفسية عالية لديه القدرة على كسر الحواجز النفسية مع المجتمع. وكذلك دراسة حدة يوسف (٢٠١٣) بينت أنّ هناك علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طلاب الجامعة؛ إذ تعتبر كسرا للحواجز النفسية، ووجدت علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات السلبية للمواجهة. لأنهما طبقا لدراستهما على العينة البحث الحالي نفسها (طلاب الجامعة).

للإجابة عن السؤال الرابع "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الأمن النفسي وكل من متغيري الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية؟"

للإجابة عن السؤال الخامس "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية ومتغير كسر الحواجز النفسية."

"استخدم معامل الارتباط" بين المتغيرات الثلاثة جدول (٤).

جدول (٤) يوضح العلاقة بين متغير الأمن النفسي وكل من الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية. والعلاقة بين متغير الصلابة النفسية ومتغير كسر الحواجز النفسية

متغيرات البحث	الأمن النفسي	كسر الحواجز النفسية	الصلابة النفسية
الأمن النفسي	١		
كسر الحواجز النفسية	٠,٧٩٣**	١	
الصلابة النفسية	٠,٨٩٠**	٠,٧٣٢**	١

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط موجب ودال؛ ما يدل على أن هناك ارتباطاً بين الأمن النفسي، وهو الشعور بالطمأنينة وعدم الخوف من الآخرين، وأن البيئة المحيطة آمنه، ولا تمثل تهديد للفرد، والصلابة النفسية وهي تقيد في مقاومة الضغوط والإنهاك النفسي؛ إذ تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً، فتكسب الفرد قدرًا من المرونة لمواجهة الضغوط المختلفة، وهذا ما أكدته كوبازا، وكذلك القدرة على كسر الحواجز النفسية، وهي المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية.

وكذلك ارتباط بين الصلابة النفسية، وهي قدرة الفرد على التغلب على المشكلات والضغوط التي تواجهه وتطوع الآخرين للتواصل الفعال معهم، وأيضاً كسر الحواجز النفسية، وترى كوبازا ومادي أن الصلابة النفسية تجعل الفرد، يعدل من إدراكه للأحداث، وجعلها تبدو أقل خطراً، وتمكنه أيضاً من

استخدام استراتيجيات لمواجهة الصعوبات أكثر إيجابية وتكيف. واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة سالم المفرجي وعبد الله الشهري (٢٠٠٨) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً لدى الذكور والإناث في الصلابة النفسية والأمن النفسي.

وكذلك دراسة سعد رياض محمد البيومي، صبري محمد إسماعيل عبد العال (٢٠١٦) توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجة الصلابة النفسية والقدرة على كسر الحواجز النفسية؛ إذ إنَّ الطالب الذي يتمتع بصلابة نفسية عالية لديه القدرة على كسر الحواجز النفسية مع المجتمع. ودراسة حدة يوسف (٢٠١٣:١٤) بينت أن هناك علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة، ووجد علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات السلبية للمواجهة.

تعليق عام على النتائج:

ويتضح من خلال استعراض النتائج التي تُوصَل إليها أن الأمن النفسي، والذي يتمثل في قدرة الفرد على التوافق الذاتي والتكيف الاجتماعي، وهو أيضاً أحد الحاجات التي يجب إشباعها للفرد للوصول للاستقرار والراحة النفسية والطمأنينة يرتبط بالصلابة النفسية، التي تؤثر على القدرات التكيفية للفرد، وتجعله أكثر تكيفاً، ومن ثَمَّ كلما زاد شعور الفرد بالأمن النفسي زادت قدرته على الصلابة النفسية، ومواجهة ضغوط الحياة بصورة أكثر تفاؤلاً وسيطرة وتحدي والتزام. ويستطيع كسر الحواجز التي تعيقه عن التواصل الفعال وتحقيق النجاح في حياته، وهذا ما يتفق مع نظرية إريكسون فإنَّ تقديم الدعم والرعاية للفرد تمدّه بالأمن والطمأنينة، وتجعله يشعر بهما في العالم من حوله؛ ويؤكد ماسلو أنَّ الأمن النفسي مرادف للصحة النفسية؛ أي قدرة الفرد على مواجهة الإحباطات التي يتعرض لها، وكذلك قدرته على التوافق الذاتي والتكيف الاجتماعي؛ وترى هورني أنه إذا تعرض الفرد إلى ما يهدد شعوره بالأمن ينشئ في نفسه صراع واضطراب نتيجة للمخاوف التي تعزّيه.

مقترحات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة فإنَّ الباحثة تقدم المقترحات التالية:

١- توفير جو أسري يساهم في النمو المتكامل لشخصية المراهقين، وتشجيعهم على استخدام أساليب مواجهة الضغوط والقدرة على التحدي وتنمية الصلابة النفسية من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية التي تشعرهم بقيمتهم وأهميتهم، وتكسبهم أمناً نفسياً ينعكس على توافقهم الشخصي والاجتماعي.

٢- إرشاد الآباء على أن يكونوا نماذج سلوكية تتسم بالصلابة النفسية والأمن النفسي، لأن الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى الأبناء تنشأ من خلال النماذج الوالدية التي تتسم بمثل هذه السمات.

٣- تطبيق برامج إرشادية وقائية وعلاجية تركز على الخبرات التي من شأنها تنمية الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب الجامعة ورفع كفاءتهم في مواجهة الأحداث الضاغطة التي تواجههم في حياتهم.

٤- الصلابة النفسية والأمن النفسي متغيران هامين وبارزان في الشخصية، يجب التأكيد عليهما في بحوث الشخصية، حتى ينتهي لنا اختيار الأشخاص ذوي الصلابة النفسية في مهمات خاصة في شتى مجالات الحياة.

٥- الاهتمام بتوعية الطلاب على كيفية التعامل مع الآخرين وكسر الحواجز النفسية مع المجتمع.

المراجع

- راضي، أحمد إبراهيم. (٢٠١٠). قياس الشعور بالأمن لدى طلاب جامعة بابل، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، المجلد ١٣، العدد ٤، العراق.
- راجح. أحمد عزت. (١٩٩٣). أصول علم النفس، الطبعة ٩، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية.
- محمود، إبراهيم وجيه. (١٩٩٢). التعلم أسسه ونظرياته وتطبيقاته، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مرزوق، أسعد. (١٩٨٧). موسوعة علم النفس، الطبعة ٣، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة.
- الفرعنة، انتصار يوسف حمادة. (١٩٩٥). الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية والفنون، جامعة اليرموك.
- علي، انتصار على محمد. (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي نفسي مصغر لتحقيق الأمن النفسي لدى المراهق وأسرتة في ظل بسط الأمن الشامل (دراسة تجريبية بمحليتي شرق النيل وبحري)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- صقر، إيمان محمد السيد. (١٩٩٨). أساليب المعاملة الزوجية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالأمن النفسي لديهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الزقازيق.
- الحجار، بشير ؛ نبيل، دخان. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلد (١٤) العدد (٢)، ص. ٣٦٩ - ٣٩٨.
- البيرقدار، تهيد فاضل. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية

- لدى طلبة كلية التربية - مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل - المجلد (١١) - العدد (١) - ص.ص ٢٨ - ٥٦.
- جابر، جابر عبد الحميد. (١٩٩٠). نظريات الشخصية، دار النهضة العربية القاهرة
- جبر، جبر محمد. (١٩٩٦). بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي - مجلة علم النفس - المجلد العاشر - العدد ٣٩ - الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة - مصر.
- حمزة، جمال مختار. (٢٠٠١). سلوك الوالدين الإيذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي له، مجلة علم النفس، العدد ٥٨، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- حمزة، جيهان أحمد. (٢٠٠٢). 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، القاهرة.
- يوسفي، حدة. (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى طالبات الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر، باتنه، مجلة دراسات لجامعة الأغواط، العدد ٢٤، ص.ص ١١٧-١٤٧.
- زهران، حامد. (١٩٨٩). الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي - مجلة دراسات تربوية ج ٤ عدد ١٩ عالم الكتب القاهرة - مصر.
- موريا، دلال عبد العزيز. (٢٠٠٨). أثر القبول والرفض الوالدي لدى عينة من الأمهات على الأمن النفسي لدى أطفالهن، بحث غير منشور للحصول على البكالوريوس في علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز - جدة.
- شقير، زينب. (٢٠٠٢). مقياس الحواجز النفسية - الطبعة الثانية - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.

شكير، زينب. (٢٠٠٥). مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) - مكتبة النهضة المصرية- القاهرة.

حسن، زينب سليم متولي. (١٩٩٨). دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بالأمن النفسي لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

المزوعي، زينب محمد محمد. (٢٠٠٨). "الحواجز النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب جامعة المرقب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم، ترهونه، ليبيا.

راضي، زينب نوفل. (٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات- رسالة ماجستير غير منشورة- قسم علم النفس - كلية التربية- الجامعة الإسلامية- غزة.

الخفاجي، زينب. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتها بالإدراك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البحيرة- مجلة علم النفس، السنة ٢٦ العدد ٩٦ ص. ص ٨٠ - ١٠٥.

المفرجي، سالم محمد عبد الله. (٢٠٠٨). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد ١٩، جامعة المنيا.

اليومي، سعد رياض محمد ؛ إسماعيل، صبري محمد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية وكسر الحواجز النفسية لدى طلاب الجامعة، علوم تربوية، مصر، المجلد (٢٤)، العدد (٣)، ص. ص ٩٥ - ٤٧.

عثمان، سيد أحمد. (١٩٩٤). الإثراء النفسي، دراسة في الطفولة ونمو الإنسان، مكتبة الأنجلو، القاهرة.

جلال، سعد. (١٩٨٢). مرجع في علم النفس، دار الفكر العربي- القاهرة.

صبحي، سيد. (١٩٩٧). **الإنسان والصحة النفسية**، دار الكتب، القاهرة. محافظة عزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد، شعبان. (١٩٩١). دراسة بعض مكونات الحاجز النفسي بين المواطن ورجل الشرطة وعلاقته بالأمن النفسي، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، المجلد ٥، العدد ٤، ص.ص ١٨٥-٢١٨.

الصنيع، صالح بن إبراهيم. (٢٠٠٢). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض - **مجلة جامعة الملك سعود** مجلد ١٤ ص. ص ٢٠٧-٢٣٤.

صالح، عايدة شعبان؛ المصدر، عبد العظيم. (٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، **مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، المجلد ١، العدد ٢٩، فلسطين.

أبو ندى، عبد الرحمن. (٢٠٠٧). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة **طلبة جامعة الأزهر بغزة - رسالة ماجستير غير منشورة - قسم علم النفس كلية التربية، جامعة الأزهر - غزة.**

العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠١). **الإسلام والصحة النفسية ط (١) دار الراتب الجامعية بيروت - لبنان.**

الرفاعي، عزه. (٢٠٠٣). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها - رسالة دكتوراه غير منشورة - قسم علم النفس - كلية الآداب جامعة حلوان - القاهرة.

عبد الغفار، عبد السلام. (١٩٨٠). **مقدمة في الصحة النفسية - دار النهضة العربية - القاهرة.**

أبو بكره، عصام سليمان صباح. (١٩٩٣). **العلاقة بين القيم الدينية والأمن**

النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية والفنون، جامعة اليرموك.

مخيمر، عماد. (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي-المجلة المصرية للدراسات النفسية مجلد ٧ (١٧) ص. ص ١- ١٧.

مخيمر، عماد. (٢٠٠٢). مقياس الصلابة النفسية -مكتبة الأنجلو المصرية- القاهرة.

صالح، عواطف حسين صالح. (١٩٨٦). دراسة مقارنة لبعض الحاجات النفسية لدى المراهقين والمراهقات في الريف والحضر- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

محمود، فائزة بنت محمد. (٢٠٠٠). مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالحواجز النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، دراسات تربوية واجتماعية، مصر.

محمد، فتحي. (٢٠١٠). التغلب على الحيل والحواجز النفسية. تم الحصول عليها من موقع الإسلام اليوم. [http://www.islamtoday.net/nawafeth/artshow/58-130399.htm\(ino1-05-2016\)](http://www.islamtoday.net/nawafeth/artshow/58-130399.htm(ino1-05-2016))

دواني، كمال ؛ ديراني، عيد. (١٩٨٣). اختبار ماسلو للشعور بالأمن النفسي، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، مجلد ١٠، العدد الثاني، الجامعة الأردنية، عمان (٤٧-٥٦).

دسوقي، كمال محمد. (١٩٩٠). قاموس ذخيرة علوم النفس، المجلد ٢، وكالة الأهرام للتوزيع، القاهرة.

السيد محمد عبد المجيد. (٢٠٠٤). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٤، العدد ٢

أبريل.

المريمي، الصديق محمد أحمد. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.

حمادة، لولوة ؛ و عبد اللطيف، حسن. (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة - مجلة الدراسات النفسية - ٢(١٢)، ٢٢٩-٢٧٢.

حبيب، مجدي عبد الكريم. (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينة من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة - ١٧ - ١٩ ديسمبر - جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان.

قمر، مجذوب أحمد محمد أحمد. (٢٠١٥). الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها بالاتجاهات التعصبية (دراسة مسحية على طلاب جامعة دنقلا، كليتي التربية والآداب كريمة)، مجلة الدراسات الاقتصادية الاجتماعية، العدد ٢، السودان.

ملحم، محمد أمين حسين. (١٩٩٥). العلاقة بين نمط السلوك القيادي لمدربي كرة القدم والشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

مجدي، محمود فهيم. (٢٠٠٧). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية - مجلة البحوث النفسية والتربوية (٢) ص. ص ٦٩-١١١.

عباس، مدحت. (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية - مجلة كلية التربية مجلد ٢٦ (١) ص. ص ١٦٨-٢٣٣.

بنى مصطفى، منار سعيد ؛ الشريفين، أحمد عبد الله. (٢٠١٣). الشعور بالوحدة

النفسية والأمن النفسي والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الوافدين في جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٩ العدد ٢، ص. ١٤١-١٦٢.

سليم، منيب خضر. (٢٠٠٢). الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والمتغيرات الديموجرافية لدى طلبة الصف ١١ في مدارس محافظة غزة- رسالة ماجستير غير منشورة- كلية التربية- جامعة عين شمس.

طاهر، ميسون حامد. (٢٠١٦). الحواجز النفسية وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية عند طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات، الجزء ٣، المجلد ٢٥، جامعة بغداد، العراق، ص. ص ١٠٣٢ - ١٠٤٢.

الخراشي، ناهد عبد العال. (١٩٨٧). أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي. وكالة الأهرام للتوزيع، القاهرة، مصر.

محمد، نسرین يعقوب. (٢٠١٣). الحواجز النفسية كعامل مؤثر في أحداث التغيير الإيجابي في المجتمع السعودي، دراسة وصفية تحليلية، المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية، العدد الأول، الرياض، ص. ص ٦٧-٧٩.

عبد المتعال، هيام محفوظ أحمد. (٢٠٠١). المساندة النفسية الاجتماعية والطمأنينة الانفعالية لدى المسنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

مقدادي، يوسف موسى ؛ الإبراهيم، أسماء بدرى. (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكثئاب لدى المسنين والمسنات المقيمت في دور الرعاية بالأردن، مجلة المنارة، المجلد (٢٠)، العدد (٢ب)، ص. ص ٣١٧-٣٤١.

- Borrow,P. (2000). Teaching Science to pupils with Special Needs- Health and Safety-Issues, *School Science Review*, vol.81, No.296, p.p37-40.
- Fisher,R.(2001). *Teaching Children to Think* ,United Kingdom, Nelson Thomas Ltd
- Hamid N. (2011). Relationship between psychological Hardiness, life-satisfaction and hope with academic performance of pre-university femal students. *Journal of applied psychology*, winter Volume 4 Number 4(16) page 101-116.
- Hannah, T.E, and Momissey.C. (1978). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *Journal of social.Psychology*. vol 127(4) 339- 344
- Hoong.,H,Kadir.,R. (2013). *THE relationship of Hardines and Stress*,Grad uafe research in education.
- Hydon (1986) *the Pleasures of Psychological Hardiness*. New York: New American library
- Keyton, J(2011). *Communication and organizational culture: A key to understanding work experience*, thousand oaks CA: sage.
- kobasa,S,C,Maddi,S.R,Pacceatti,M.C&Zola,M.A. (1985). Effect tiveness of Hardhness, Exercies and Social Support ASResources Against Inness, *Journal of Psychosomatic Research* No,29,525-533.
- Lambert, V,A, Lambert ,C,E& Yamse, H. (2003). Psychological hardiness, workplace and related stress reduction Strategies, *Journal of Nursing and Heath Sciences*, No 5, 181- 184.
- Lunenburg, Fred C. (2010). *Communication: the process, Barriers, and Improving Effectiveness*, SCHOOLING,/(1),1-11.
- Maddi: S.R. (2004) Hardiness: anoperatinalization of Existential Courage, *Journal of Humanistic Psychology* 44(3) 279-298
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* 2nd Ed.1,New York,Harper Row.
- Mhrparvar.,A,Moghaddom.,A,Mazaher.,Mbehzad. (2012).

Comparatives Study of Psychological Hardiness Coping Strategies in Femal Athlete and Non- Athlete Students, International Research *Journal of Applied and Basic Sciences*, Vol.,3 (4),817-821.

Shirmohammadi,L.,MikaeiliMonie,F.,and zare,H.(2011) Relationship between psychological hardiness, life-satisfaction and hope with academic performance in university students. *Journal of psychology*, Tabriz university, Volume 1 Issue 20,125-147.

Zhang,J.; Wang,H. (2011) Survey and analysis of college students psychological security and its affecting actors, *Journal of Anhui radio andTVuniversity*. Retrived may 20,2012from http://en.cnki.com.cn/Artical_en/CJEDTotalAGDX201103016.htm