



الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

أ/ هشام علي القطب محمد الفقي
المدرس المساعد بقسم علم النفس التعليمي
والاحصاء التربوي كلية التربية بالقاهرة
جامعة الأزهر

أ.د/ رضا رزق إبراهيم حبيب **د/ فتحي السيد محرز لطفي**
أستاذ علم النفس التعليمي **أستاذ علم النفس التعليمي المساعد**
جامعة الأزهر بالقاهرة **جامعة الأزهر بالقاهرة**

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة

¹ هشام علي القطب محمد الفقي، رضا رزق إبراهيم حبيب، فتحي السيد محرز لطفي،

قسم علم النفس التعليمي والاحصاء التربوي - كلية التربية بالقاهرة - جامعة الأزهر

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: heshamalfek@yahoo.com¹

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة البحث من (228) طالبًا من كلية التربية بنين جامعة الأزهر للعام الجامعي (2020-2021م) ، وذلك بمتوسط عمري (20,08) سنة وانحراف معياري (0,88) ، حيث طبق عليهم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى طلاب الجامعة ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى طلاب الجامعة.
الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، قلق المستقبل، طلاب الجامعة.



Psychological Hardness and Its Relationship with Future Anxiety among a Sample of University Students

Hisham Ali Al-Qutb Muhammad Al-Faqi¹, Reda Rizk Ibrahim Habib, Fathi Al-Sayed Mahrez Lutfi

Department of Educational Psychology and Educational Statistics
- Faculty of Education in Cairo - Al-Azhar University

¹Corresponding author E-mail: heshamalfek@yahoo.com

ABSTRACT

The current research aimed to investigate the relationship between psychological hardness and future anxiety among a sample of university students. The research sample consisted of (228) students from the Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University in the academic year (2020-2021 AD). The mean age of the participants was (20.08) year old and standard deviation (0,88). The researcher administered the psychological hardness scale and future anxiety scale. The results of the research revealed that there is a negative correlation with statistical significance between psychological hardness and future anxiety among university students and that there were no statistically significant differences in psychological hardness due to the variable of specialization (scientific - literary) among university students. There were no statistically significant differences in future anxiety due to the variable of specialization (scientific - literary) among university students.

Keywords: Psychological Hardness, Future Anxiety, University Students.

مقدمة البحث:

يشهد عالمنا المعاصر حركة تقدم علمي كبيرة، وثورة في المعلومات، حققت الكثير من الرفاهية لإنسان اليوم، إلا أنه قد بدأ يدفع ضريبة هذا التقدم، فقد أسرع إيقاع الزمن عن ذي قبل وحدثت تغيرات متلاحقة في القيم، مما ضاعف من حدة وقع أزمات النمو، وجعل الفرد يشعر بالعجز واليأس والتشاؤم.

وتتجه الدراسات الحديثة في علم النفس إلى التركيز على الدراسات المرتبطة بالتغيرات الواقية التي يمكن أن تقي أو تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياة، كالعوامل التي تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد، ومن بين تلك العوامل التي حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين مفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardness (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 229).

ويري (Maddi, 2006, 160) أن الصلابة النفسية كإضافة لعلم النفس الإيجابي تمثل مجموعة من السلوكيات التي تمنح الجرأة والدافعية للقيام بالعمل الشاق، وتحويل الأحداث الضاغطة من كوارث ممكنة إلى فرص للنمو.

وقد نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية Sozanne Kobasa أثناء إعدادها لدراسة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها عام (1979م)، فقد توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وقيادة ومبادأة، ونشاطاً ودافعية مما دعم فروض نظريتها التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد (Kobasa, 1979, 5).

وتتمثل أهمية الصلابة النفسية في أنها تمثل درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الايجابي للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وبناء شخصية قادرة على احتمال الضغوط، واستيعابها بالقدر الذي يجعله يصل إلى أقصى درجات التوافق النفسي (العيافي، 2011، 19).

ويعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه أحداث الحياة الضاغطة وتعددت روافد القلق، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي (قاسم، 2009، 5).

ويعد قلق المستقبل لدى الإنسان تفاعلاً طبيعياً مع ظروف الحياة العادية والمستقبلية وخاصة في الفترات الانتقالية منها، ولذلك يعتبر دافعاً قوياً نحو الإنتاج والنجاح والتقدم، وذلك عند وجوده ضمن الحدود الطبيعية، أما عندما تزيد حدته فإنه يقف عائقاً أمام تقدم الفرد (الوليدي، 2013، 245).

وينتج عن التفكير المستمر والدائم في المستقبل العديد من المشكلات الأكاديمية والإدارية والاقتصادية والنفسية والصحية على الفرد، وقد يكون هذا التفكير ناتجاً عن التغيرات التي يمر بها المجتمع، وذلك في ظل التغيرات الاقتصادية والعولمة الثقافية التي تنادي إلى التكيف مع البيئة



وتؤثر على أفراد المجتمع وبخاصة الطلاب، حيث يواجهون العديد من المشكلات والضغط النفسي التي قد تؤدي إلى حدوث القلق (العمامرة، 2007).

ويرى الباحث الحالي أن قلق المستقبل ينشأ نتيجة للضغوطات والإحباطات التي قد يواجهها الشباب الجامعي في المستقبل، وإمكانات الحاضر المتواضعة تجعل الشباب الجامعي في قلق دائم، ومما سبق يمكن القول إن القلق مشكلة حقيقية تؤرق الطلاب الجامعيين. وتؤثر على صحتهم النفسية وتحد من قدراتهم، ودافعيتهم للتعلم، وتزيد من قلق المستقبل لديهم.

مشكلة البحث:

تعد مرحلة الشباب الجامعي من أصعب مراحل الفرد وأخطرها، لما لها من تأثير على حياة الشباب المستقبلية، كما أصبح الاهتمام بالشباب من الاتجاهات الرئيسة التي بدأت تشق طريقها في غالبية البلدان والمجتمعات التي تهدف إلى صقل الشخصية الشبابية وإكسابها الخبرات والمهارات وتأهيلها التأهيل السليم، لضمان تكييفها مع مستجدات العصر الحديث، وتدريب الشباب الجامعيين على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، مما يجعل للجامعة دوراً مهماً في صقل شخصية الطالب في جميع جوانبها.

وتعتبر الصلابة النفسية من أهم المتغيرات الإيجابية للشخصية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثار النفسية والجسمية التي تنتج عن التعرض للضغوط، وذلك بهدف تحقيق الصحة النفسية للأفراد وللمجتمع الذي يعيشون فيه (المشعان، 2010، 666).

ويشير الشهري (2015، 52) إلى أن من أهم السمات التي تميز الأفراد الذين يتصفون بالصلابة النفسية، أنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة، ولديهم القدرة على الانجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وحل المشكلات، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والسيطرة عليها.

ويمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد وعلى المجتمع، والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً، يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الأمان، وتوقع الخطر، وعدم الاستقرار، وتسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس في حياته (جبر، 2012، 47).

إن قلق الفرد من المستقبل الذي ينتظره، يحجب الرؤيا الواضحة عن إمكاناته ويشل قدراته ومن ثم يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي ينشدها والتي تحقق له السعادة والرضا (الجميلي، 2009، 40).

وقلق المستقبل له أثار سلبية على الطلاب عامة، وطلاب الجامعة خاصة، فقد يؤدي إلى تدني مستوي طموحهم، ودافعيتهم للإنجاز، وقد يؤثر على تحصيلهم الأكاديمي، وهذا ما أكدته نتائج (المشيخي، 2009)، (المصري، 2011)، (موسي، 2012) بأن الصحة النفسية للطلاب الجامعي ركيزة أساسية للإنجاز وتحقيق الطموح في الحياة، وأن أي ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب أثناء حياته الجامعية ستترك أثارها السلبية على صحته النفسية والبدنية وتؤثر علي نجاحه وتقدمه.

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التوصل إلى طبيعة العلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير التخصص في الصلابة النفسية وقلق المستقبل.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من خلال محورين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة العمرية التي تستهدفها وهي طلاب الجامعة، باعتبارهم أكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة.
- 2- يوفر هذا البحث إطاراً نظرياً عن الصلابة النفسية وقلق المستقبل يمكن الاستفادة منه في إرشاد وتوجيه طلاب الجامعة.
- 3- تستمد الدراسة أهميتها من منطلق كون موضوع الصلابة النفسية من الموضوعات المطروحة وبصورة كبيرة في هذه الآونة نظراً لتعرض المجتمع المصري للكثير من الظروف الضاغطة، والأوضاع الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والأمنية غير المستقرة ومن ثم الحاجة الملحة للصلابة النفسية باعتبارها مصدراً من مصادر المقاومة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- فتح المجال لعمل دراسات حول الصلابة النفسية وقلق المستقبل لكافة الفئات العمرية.
- 2- الاستفادة من النتائج التي يتمخض عنها البحث في إعداد برامج تدريبية وإرشادية لخفض قلق المستقبل ورفع مستوى الصلابة النفسية للشباب الجامعي.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

1- الصلابة النفسية: psychological hardness

ويعرفها الباحث الحالي بأنها "قدرة عقلية لدى الفرد تساعد على التصدي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحويل هذه الأحداث إلى فرص للنمو وذلك عن طريق استخدام



الفرد جميع مصادره الذاتية الداخلية والبيئية الخارجية مع التقويم لتلك الأحداث والعمل على تفسيرها بموضوعية وتتضمن أبعاداً ثلاثة وهي (الالتزام- التحكم- التحدي)".

2- قلق المستقبل: Future Anxiety

ويعرفه الباحث الحالي بأنه " أحد أنواع القلق الذي يصيب الفرد نتيجة شعوره بعدم الارتياح، وتوقعه للخطر في المستقبل، وما يحمل له من مفاجآت غير سارة، وعدم الاطمئنان، بالإضافة إلى عدم الثقة بالنفس في قدرتها على مواجهة ضغوطات الحياة ويتضمن أبعاداً أربعة وهي (قلق التفكير السلبي في المستقبل- قلق المشكلات الحياتية- قلق الصحة والموت- القلق الذهني)".

المفاهيم الأساسية:

أولاً: الصلابة النفسية: psychological hardness

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق التي تقف حجر عثرة أمام الشخص، فتتمعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته، فيشعر بانفعال خاص يتسم بالعجز وقلة الحيلة، وتختلف قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمن الناس من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، وهذه الصلابة تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل (أبو حسين، 2012، 11).

مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية Sozanne Kobasa أثناء إعدادها لدراسة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها Maddi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها عام (1979م)، وقد توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة ونشاطاً ودافعية مما دعم فروض نظريتها التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد (Kobasa,1979,5).

فتعرف (Kobasa,1982,710) الصلابة النفسية بأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهات عاملاً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير محرف، ويفسرهما بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي.

بينما يعرفها (Vogt, Rizvi, Shipherd& Resick,2008,61) بأنها تتمثل في الميل المشترك نحو الاعتقاد في أن تجارب الحياة يمكن التنبؤ والتحكم فيها، والسعي نحو المشاركة في أنشطة الحياة، واعتبارها مثيرة وهادفة، والنظر إلى الأحداث الضاغطة المحتملة على أنها تحديات توفر فرصاً للنمو.

ويعرفها (Bayazidi, Ghaderi,2012,1794) بأنها مفهوم نفسي يحوي خصائص وسمات الشخصية للأفراد الذين يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية أثناء وبعد مواجهة المحن

والصددمات وتتضمن زيادة في المعتقدات والتصرفات الشخصية والميول السلوكية لديهم والتي تميز الأصحاء من المرضى.

ويعرفها كل من (Sinclair, Waits man, Oliver&Dease,2013,28) علي أنها سمة شخصية مركبة، تعكس الطريقة التي يفسر بها الأفراد الأحداث الضاغطة المحتملة، ويعتقد أن ذوى الصلابة النفسية المرتفعة أكثر مرونة، نظراً لأنهم يعالجون الأحداث بأسلوب تكيفي.

ويعرفها (Jalali& Amarqan,2015,1671) بأنها إحدى سمات الشخصية التي تعدل من طريقة تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة وتساعد على تحليلها بنجاح.

ويعرفها (Sarani, Azhari, Mazlom& Aghamohammadian ,2015,411) بأنها مجموعة من سمات الشخصية تشكل مصدراً للقوة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي: الالتزام، التحكم، والتحدي.

البعد الأول: الالتزام: Commitment

يعتبر مكون الالتزام من مكونات الصلابة النفسية والأكثر ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، كما يعد بعداً رئيساً للصلابة.

وقد عرف (Mills,2000,5-6) الالتزام على أنه شعور الفرد بتكريس جهوده للحياة وأنشطتها، والقدرة على تكوين المعنى، بدلاً من الشعور بالاغتراب الذي يتضمن الافتقار إلى التوجيه، والشعور بتفاهة الشخصية.

وقد أوضح (Harris,2004, 380) أن الالتزام يمثل رؤية الفرد في نشاطات تلك الحياة بأن لها معنى وفائدة.

كما عرفه كل من (Bartone, Roland, Picano& Williams,2008,79) بأنه قدرة الفرد على الالتزام بمبادئه وقيمه وألوياته في الحياة، والميل نحو رؤية العالم شيقاً وذا معنى وهدف.

وترى راضي (2008، 26) أن الالتزام له أنواع عديدة منها:

1-الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومبادئ وقواعد وأحكام ومثل دينية سرّاً وعلانية.

2-الالتزام الأخلاقي: ويتمثل في تحلى الفرد بصفات خلقية تتناسب مع واقع الحياة الاجتماعية التي يحياها في مجتمع إسلامي كالصدق والأمانة، والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح.

3-الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في شعور الفرد بالمسئولية نحو مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا.

4-الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد واستيعابه للقوانين الشرعية ثم القوانين الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها.



البعد الثاني التحكم: Control:

عرف (Soderstorm,2000,312) التحكم على أنه اعتقاد الفرد في إمكاناته التأثير في مسار الأحداث الحياتية ضمن حدود معقولة.

بينما يعرف (Hauger,2001,2) أن التحكم يشير إلى السمة التي تقيس شعور الفرد بقدرته على التأثير في البيئة بدلا من الشعور بالعجز، والتعامل مع الأحداث الجديدة على أنها فرصة للتعلم بدلا من الانزعاج منها ورؤيتها على أنها أحداث مدمرة، وتشير (رفاعي، 2003، 31) إلى أن للتحكم أربعة أشكال رئيسة وهي:

1- التحكم في اتخاذ القرار: وهذا النوع المتصل باتخاذ القرار يحسم طريقة التعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو تجنبه، ولذا يرتبط ذلك التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه متضمناً الاختيار من بين البدائل المطروحة.

2- التحكم المعرفي والمعلوماتي: وفي هذا النوع يمكن التحكم في الموقف الضاغط باستخدام استراتيجيات عقلية معرفية مثل تشتيت الانتباه، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

3- التحكم السلوكي: ويتمثل في القدرة على المواجهة العالية وبذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال قيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه.

4- التحكم الاسترجاعي لمعلوماته السابقة: وهذا النوع يتصل بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة نحو الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاعه لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة مما قد يؤدي إلي تخفيف أثر الموقف الضاغط.

كما بين كل من (Daneshamooz&Alamolhodel,2012,271) أن التحكم هو إدراك الفرد بأن لديه قدرة شخصية مسيطرة على أحداث الحياة المهمة التي تواجهه.

البعد الثالث: التحدي: Challenge:

يرى (Maddi,2004,283) أن التحدي هو حجر الزاوية في الصلابة النفسية، إذ يفسر علي أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحديا الحياة هو الذي يحيا حياة ذات هدف ومعنى ويتصف بكونه نشطاً- جريئاً- حذراً- مهتماً.

بينما يعرفه كل من (شاهين وأحمد، 2012، 57) بأنه الرغبة في أداء المهام الصعبة والمتحدية والاستمرار في النمو من خلال ما يتم من تعلمه من خبرات ايجابية وسلبية بدلا من البحث عن الراحة والأمن، والمبادأة واستكشاف البيئة، والرغبة في إحداث التغيير والتعامل مع الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة وسيلة للنمو والتطور.

ويشير (Stick,2014,4) أن التحدي هو النظر إلى الحياة على أنها فرصة كاملة للنمو وأن التغيير أمر طبيعي وإيجابي، وهو سمة من سمات الحياة الضرورية للبقاء على نحو افضل.

أهمية الصلابة النفسية:

من خلال اطلاع الباحث الحالي على بعض الكتابات مثل (Lang, Goulet, Aita, Gigurere, 2001,500), Lamarre, Perreault, (2001,289), (Lease,2001,289), (العبدلي، 2012، 33)، (مريم، 2016، 357) يمكن تلخيص أهمية الصلابة النفسية في النقاط التالية:

- 1- تعدل الصلابة النفسية مباشرة من مستوى ونوعية الإجهاد الناتج عن أحداث الحياة الضاغطة، وتطرح مواجهة ارتدادية يمكن أن يكون لها أثر إيجابي في خفض تأثير تلك الأحداث.
 - 2- تحقيق التوافق الإنساني ومن المصادر التي يعول عليها الفرد لكي تمدّه بالقوة والقدرة على المقاومة.
 - 3- الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقي من أثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً، كما تعمل الصلابة كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية
 - 4- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وذلك من خلال استخدام المواجهة الفعالة بدلاً من الهرب والاستسلام.
 - 5- تؤثر في أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
 - 6- تقود إلى التغيير والتعديل في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية.
- العوامل المسهمة في تكوين الصلابة النفسية:

تتعدد العوامل التي يمكن أن تساهم في تكوين الصلابة النفسية، والتي منها:

- 1- سمات الشخصية: فالفرد الأكثر امتلاكاً للسمات الإيجابية مثل التقدير المرتفع للذات، والذكاء، والاستقلالية والكفاية، يكون أقل تأثراً بأحداث الحياة وأكثر قدرة على مواجهتها.
- 2- المساندة الاجتماعية: وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإحساس الفرد بالدفء، وأهميته في الأسرة، والمدرسة، والمجتمع، والزلاء، حيث تمثل هذه المصادر وقاية وحماية للفرد.
- 3- أساليب المواجهة: وتعني وجود أنظمة مساندة للفرد تجعله يشعر بالاستقرار النفسي، كتحمل المسؤولية، والتوكيدية، ضبط النفس، والتخطيط للمستقبل، والقدرة على التعامل مع الآخرين.
- 4- الاستعداد المعرفي: ويعتمد على إدراك الفرد لمعرفة ما إذا كانت المثيرات ضاغطة أو لا، فالمعالم الموضوعية للأحداث تتأثر ببعض التفسيرات الذاتية للناس (الشهري، 2015، 49-50).



الخصائص المميزة لنمطي الشخصية ذات الصلابة النفسية (مرتفع- منخفض):

يلخص (العيافي، 2010، 25)، (السعيد، 2012، 18)، (السعدى، 2013، 59)، (عبد الرازق، 2015، 64-65)، الخصائص المميزة لنمطي الصلابة النفسية في الجدول (1) الآتي:

وجه المقارنة	نمط الشخصية مرتفعة الصلابة	نمط الشخصية منخفضة الصلابة
الخصائص الجسمية	- أعراض جسمية قليلة تكاد تكون منعدمة عند التعرض للأحداث الضاغطة، نظرا لآليات الجهاز العصبي، انتظام نبضات القلب	- أعراض جسمية حادة عند التعرض للأحداث الضاغطة تتمثل في الأمراض القلبية ومرض السكر
الخصائص النفسية	- تزداد صلابتهم مع التقدم في العمر.	- زيادة إفرازات الغدد، زيادة في معدل الأيض.
الخصائص الجسمية	- توترات عضلية حادة وزيادة معدل التنفس.	- زيادة المقاومة الجسمية للضغوط بصفة عامة للضغوط.
الخصائص النفسية	- أكثر صمودا وقيادة وضبطا داخليا.	- مستويات منخفضة من الاضطرابات النفسية كالإغتراب والاكئاب والقلق.
الخصائص العقلية	- لديهم القدرة على التحكم والسيطرة على الأحداث.	- أقل صمودا وضبطا للذات
من حيث التقويم المعرفي للضغوط	- إدراك إيجابي للضغوط	- عدم الشعور بالهدف في الحياة ولا المعنى.
	- الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات.	- الشعور المستمر بالخوف والتهديد والضعف في مواجهة المواقف الضاغطة.
	- القدرة على وضع خطط لحل المشكلات، والمبادرة بحل ما يواجههم من المشكلات باستخدام المواجهة التحولية	- يفضلون ثبات الأحداث الحياتية كما هي دون تغيير.
		- إدرار الشعور بالهدف في الحياة، ومعناها، والثقة بالنفس.
		- إدراك سلبي للضغوط.
		- العجز عن اتخاذ القرارات.
		- العجز عن وضع خطط لحل المشكلات.
		- استخدام المواجهة الارتدادية كالتجنب والإنكار والهروب.

وجه المقارنة	نمط الشخصية مرتفعة الصلابة	نمط الشخصية منخفضة الصلابة
القدرة على الأداء "الإنتاجية"	- يتمتعون بالقدرة على انجاز أفضل أداء. - منتجون ومبدعون ومبتكرون.	- انخفاض عام في الأداء والشعور المستمر بالغبية. - الشعور بالإرهاك المستمر.
	- زيادة الإنتاجية في الظروف الضاغطة.	- سلبيون في تفاعلهم مع البيئة، وعجزهم عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.
	- الالتزام تجاه العمل، والالتزام بالقواعد والقوانين، وارتفاع الدافعية نحو أدائه.	- لديهم اضطرابات سلوكية ناتجة عن المواقف الضاغطة كاضطرابات النوم واضطرابات الأكل.
	- لديهم مستوى منخفض من الاضطرابات السلوكية	
	- القدرة على القيادة التحمل الاجتماعي.	
	- لديهم قدرات مرتفعة في التحصيل والاستيعاب.	

ثانيًا: قلق المستقبل: Future Anxiety

يعد القلق واحدا من المشاعر الأساسية الطبيعية لدى الإنسان، فمثلته كمثل انفعالات الغضب والفرح والحزن التي ترافق الإنسان منذ لحظات الولادة وحتى نهاية الحياة، ويظهر القلق في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مهددة له ويصعب السيطرة عليها ويشعر الفرد بالضيق منها (رضوان، 2007، 261).

مفهوم قلق المستقبل:

هناك تعريفات كثيرة للباحثين لظاهرة قلق المستقبل، والتي تعكس خلفياتهم وتوجهاتهم

النظرية والمدارس النفسية التي ينتمون إليها:

فيعرفه (Ebreo&Veining,2001,424) بأنه استعداد أو نزوع أو نحو التفكير السلبي في المستقبل الذي سوف نعيش ونعمل فيه، والذي سوف نواجه فيه أحداثاً سيئة أو غير مواتية يجب أن نعمل على مواجهتها، ونتحمل مسئوليات نتائج ما سنقوم به من أعمال مع مشاعر الخوف والشعور بالعجز.

بينما يعرفه (Norten,2003,70) بأنه خوف أو مزيج من الرعب والأمل نحو المستقبل والاكتماب والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة، والتي تتضمن تهديدا متوقع الحدوث حينما يصبح مستقبل الفرد مجالاً للتفكير.

ويعرفه (Raffaelli,2005,249) بأنه ذلك النوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من أحداث.

ويعرفه (Bethany,2009,26) بأنه توقع الأفراد لحدوث شيء مخيف يكون خارج سيطرتهم بغض النظر عن ردود أفعالهم تجاه الأحداث.

وتعرفه بوراس (2017، 194) بأنه انفعال غير سار يتمثل في التفكير السلبي والنظرة التشاؤمية وعدم الوثوق فيما تخفيه الأيام في المستقبل، حيث يشعر الفرد بالغموض وعدم الاستقرار والتهديد له في المجالات العلمية، المهنية، الاجتماعية والأسرية، المرض والموت، الاقتصادية والسياسية.

مكونات قلق المستقبل: يرى الإلسي (2015، 18-19) أن لقلق المستقبل ثلاثة مكونات رئيسة هي:

- المكون المعرفي: ويتمثل في أفكار الفرد وتصورات ومعتقداته السلبية المتشائمة فيما سيجري في المستقبل.

- المكون الانفعالي: ويتمثل في انفعالات الفرد ومشاعره السلبية غير السارة نحو الأحداث المستقبلية، وتظهر هذه الانفعالات على شكل خوف، وقلق، وتوتر، وقنوط، وحزن.

- المكون السلوكي: ويتمثل في تصرفات الفرد وسلوكياته نحو التعامل مع مجريات الأمور والأحداث التي تظهر على شكل يأس، وتجنب، وحذر.

العوامل المسببة لقلق المستقبل:

من خلال اطلاع الباحث علي بعض الدراسات مثل (Kagan& Pote,2004,177)، (شقيبر، 2005، 4)، (مسعود، 2005، 25) فإنه ويمكن تلخيص العوامل المسببة لقلق المستقبل في:

- خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته.
- العوائق البيئية والشخصية الكبيرة والمتنوعة التي تجابه الفرد وكذلك إمكانات الحاضر المتواضعة والتناقضات الهائلة بين ما هو حسي وما هو معنوي وبين الأحلام الوردية والواقع المرير.
- أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الخاصة الهازمة للذات، التوتر الناشئ عن مسئولية اتخاذ القرار، وباعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائما أن يحزم رأيه بشأنها.
- نتاجاً لتوقع بعض الأحداث السلبية في المستقبل كمشاعر الخوف من الكوارث الطبيعية واندلاع الحروب وغيرها، وقد ينجم أيضا "قلق المستقبل" عن توقع أحداث أكثر فردية مثل المرض، المشكلات الشخصية، توقع فقد شخص قريب، أو الشعور بتهديد الإخفاق في تحقيق أهداف شخصية، أو عدم التأكد من كيفية التصرف في

مواقف اجتماعية معينة، وغيرها من المخاوف المستقبلية التي قد ينجم عنها الكثير من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

سمات ذوي قلق المستقبل:

يتصف الأشخاص ذوو قلق المستقبل بالعديد من السمات التي انبثقت من الأطر النظرية والدراسات التي بحث قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، ومن أهم السمات:

الاغتراب واللامبالاة والشعور بالإحباط، واللامسئولية، والشعور بالحرمان، واللامأل في المستقبل، ونقص الرضا عن أنفسهم وعن الآخرين، لا يخططون للمستقبل حتى لا يصابوا بخيبة أمل، يتعاملون مع أمور المستقبل بمرح اقل، يعانون من أعراض واضطرابات جسدية حينما يفكرون في المستقبل، فكلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت على المستوى الاجتماعي، يعتمدون على الآخرين لتأمين مستقبلهم، يميلون نحو السيطرة على السلطة لتكوين الحياة السهلة، لا يعتنون بصحتهم وأجسامهم، فهم لا يحافظون على قوتهم من أجل المواقف، التركيز الشديد على أحداث الوقت الحاضر أو الهروب إلي الماضي، الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة، استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص، الخوف من التغيرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل (رمضان، 2011، 268)، (بدر، 2003، 13).

طرق مواجهة وعلاج قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل من الاضطرابات النفسية التي تمثل أحد فروع القلق النفسي والتي تشكل خطراً وأثراً سلبياً ملحوظاً في صحة الفرد وتوافقته وسلوكه وإنتاجه، وهناك عدة طرق لمواجهة قلق المستقبل منها:

الطريقة الأولى: إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (الاسترخاء العميق):-

وتقوم هذه الطريقة على أن كل إنسان يخاف من شيء ما زاعماً انه سيحدث، ولو انه حدث سوف يؤدي إلى أثار وخيمة، فيتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث بالفعل، ثم يقوم بالاسترخاء العميق لعضلاته بطريقة فعالة من خلال علاج القلق بالاسترخاء وذلك لأنه قد ثبت أن اغلب المصابين بالخوف والقلق من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل إنهم يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب على الاسترخاء وذلك حتي يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم وأعصابهم لاسترخاء عميق عندما يريدون، وبعد الاسترخاء العميق يستلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلق الفرد من المستقبل والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة 15 ثانية، ثم يتم تكرار ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف حتى ولو حدثت، حتى يتمكن الفرد من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفه وقلقه، وتكون المواجهة أولاً بالخيال وبعد إزالتها منه يمكن مواجهتها على أرض الواقع.

الطريقة الثانية: الإغراق (الاستغراق):-

وتقوم هذه الطريقة على أن الشخص المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل أن تلك المخاوف قد حدثت بالفعل ويتكيف

معها، ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف وذلك لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماما، ويستمر الفرد في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يستثيره ولا يقلقه، لأنه اعتاد على تصوره مرات عديدة، وهكذا نجد أن الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنيا كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق ويتعامل معها في خياله ويكون مؤهلا لمواجهتها في الواقع حال حدوثها.

الطريقة الثالثة: إعادة التنظيم المعرفي: -

الأفراد الذين يعانون- من القلق والخوف من المستقبل دائما ما يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبي، وهو الذي يؤدي إلى حالة من القلق والخوف من المستقبل، وتقوم هذه الطريقة على قيام الفرد باستبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية، أي أن الفرد بدلا من أن يفكر في الأشياء التي تثير لديه القلق والخوف والتشاؤم، عليه أن يتوقع النجاح تماما كما يتوقع الفشل، ولذلك فإن الهدف الأساسي لهذه الطريقة هو تعديل أنماط التفكير السلبي بإحلال الأفكار الايجابية مكانها (الأقصرى، 2002، 76).

ومن الأساليب الحديثة "أسلوب البرمجة اللغوية العصبية" وهذا الأسلوب أسهم كثيراً في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث أسهم البرنامج الذي استخدمه الباحثان المشاركان على تحسين حصيلتهم الفكرية، وكيفية اكتشاف الأهداف، وضرورة أن يكون الفرد أكثر مرونة، ويستخدم طاقاته وإمكاناته وموارده استخداما فعالاً موجبا، وبمساعدة البرمجة اللغوية العصبية تعلم المشاركون النجاح وتقوية المشاعر الايجابية من خلال إرسال رسائل ايجابية للذات، والتخلص من الاعتقادات السلبية، كما أن تمارين الاسترخاء الذهني والجسدي لها دور هام في تفريغ ما يعاينه هؤلاء الطلاب من مشاعر قلق المستقبل (محمد عسلي، وأنور البنا، 2011، 1150).

زيادة وترسيخ الإيمان بالله، والرضا بالقضاء والقدر:

تري سويعد(2015، 45) أن الإيمان بالله عز وجل، والرضا بالقضاء والقدر، والتسليم بأمر الله يدعو الفرد إلي الاطمئنان للمستقبل وعدم الخوف منه. وقد دعا القرآن الكريم الى عدم الخوف والقلق على الرزق في المستقبل القريب أو البعيد، فيقول الله عز وجل (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ) (هود:6)، وقد نهى الله تعالى عن قتل الأولاد والذرية خشية الفاقة في المستقبل نتيجة للإنفاق عليهم، فقال عز وجل (وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا).

بعض الدراسات والبحوث السابقة:

أولا: دراسات وبحوث سابقة اهتمت بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Narimani., Amin., Barahmand., & Abou Alghasemi, 2007) ببحث العلاقة بين كل من الصلابة النفسية، وأساليب التفكير والمهارات الاجتماعية والتحصيل الدراسي، وبلغت عينة الدراسة (213) تلميذاً من بين تلاميذ المرحلة المتوسطة من الذكور، وتمثلت أدوات

الدراسة في مقياس الصلابة النفسية وقائمة أساليب التفكير ومقياس المهارات الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصلابة النفسية وأساليب التفكير، وأنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من الصلابة النفسية ومن أساليب التفكير.

وهدفت دراسة (Green,Oaders,Grant&Rynsaard,2007) بدراسة تناولت الصلابة النفسية والشعور بالأمل باعتبارها سمات إيجابية، وعلاقتها بالاكْتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (56) طالبة، وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس الشعور بالأمل ومقياس الاكْتئاب (إعداد الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاكْتئاب.

وأجري كل من (Samadzadeh, Abbasi& Shahbazzadegan,2011) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الصلابة النفسية وأساليب التفكير والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلاب المدارس العليا في مدينة أراك، وتكونت عينة الدراسة من (1588) طالباً وذلك في عام 2010/2009م، وتم اختيار (210) طالب عن طريق العينة العنقودية متعددة المراحل، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية (Paulette& Colleagues,1989)، ومقياس أساليب التفكير النسخة المختصرة (Sternberg,1992)، ومقياس المهارات الاجتماعية (Mattson,1993)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية وأساليب التفكير والمهارات الاجتماعية.

وسعت دراسة (Garcia,2012) إلى بحث العلاقة بين أساليب التفكير والصمود النفسي، وعمّا إذا كانت بعض أساليب التفكير تتنبأ بالصمود أكثر من غيرها، وبلغت عينة الدراسة (191) طالبا جامعيا وخريجاً (53 من الذكور، 138 من الإناث)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصمود للبالغين (Friborg et al. 2003)، مقياس القلق والاكْتئاب المرضي (Zigmond & Snaith) (Friborg et al. 2009)، مقياس قائمة التفكير السلبي (Verplanken & Orbell) (2009)، قائمة أساليب التفكير (Sternberg, Wagner, & Zhang) (2009)، بالإضافة إلى مجموعة من الأسئلة متعلقة بالمعلومات الديموجرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها أن بعض أساليب التفكير لا يوجد ارتباط بينها وبين الصمود ولكن بعضها كان أكثر تنبؤاً بالصمود أكثر من غيرها، وأن هناك (3) أنماط من أنماط التفكير (الناقد-الابتكاري-الإيجابي) الـ13 فقط توقعات القدرة على الصمود.

وهدفت دراسة صافي (2014) إلى التعرف على العلاقة بين معني الحياة والصلابة النفسية، واشتملت عينة الدراسة على (120) طالباً وطالبة من طلاب السنة الثالثة في كليات (التربية- الهندسة-الاقتصاد- الفنون الجميلة)، وتم استخدام مقياس معني الحياة للشباب (محمد حسن، 2010)، ومقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر، 2002)، وتم التوصل إلى وجود ارتباط إيجابي قوي دال إحصائياً بين معني الحياة والصلابة النفسية.

بينما هدفت دراسة (Neda&Nabi,2015) الي التحقق من العلاقة بين الصلابة النفسية ومرونتهم والأمل في تحقيق السعادة النفسية لطلاب التمريض في جامعة رازي في كرمان،



وتكونت عينة الدراسة من (126) طالبة وطالبة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس المرونة إعداد (konor&Davison,2003)، واستبيان السعادة النفسية (Reaf,1989)، وأظهرت النتائج أن 16% من التباين في المتغيرات النفسية يمكن تفسيرها من خلال مزيج خطي من المثابرة، والمرونة والأمل حوالي 13% من التباين يحدده متغيرين المتانة النفسية والمرونة الجدة والأمل علي حد سواء.

وهدفت دراسة (Singh,2016) الي التعرف على الضغوط النفسية لدي المراهقين في المدارس وعلاقتها بالصلابة النفسية لدي عينة بلغت (200) طالب وطالبة في عدد من مدارس البنجاب بالهند، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والضغوط، مما يعني أن المراهق أو المراهقة الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية تكون معاناتهم للضغوط أقل، والعكس صحيح.

بينما هدفت دراسة (Sabanci&Cekic,2019) إلي التعرف على العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والاحتياجات النفسية والصلابة النفسية والاستقواء الإلكتروني ، وتكونت عينة الدراسة من (849) طالبا وطالبة من المدرسة الثانوية ، وطبق الباحث مقياس المعتقدات غير العقلانية ومقياس القدرة على التكيف لدى الشباب ومقياس تقييم الاحتياجات النفسية ، وتوصلت النتائج إلى أن الذكور يستقوون الكترونيا أكثر من الإناث كما أن الذكور يكونوا ضحايا للاستقواء الإلكتروني أكثر من الإناث، وأن المعتقدات غير العقلانية والصلابة النفسية والاحتياجات النفسية تتنبأ بالاستقواء الإلكتروني.

وهدفت دراسة الربدى (2020) الي التعرف علي مستوي الصلابة النفسية لدي طلبة الجامعة، والتعرف علي درجة الاختلاف في الصلابة النفسية لدي عينة الدراسة وفقا لمتغيرات (النوع- التخصص الدراسي- المستوي الدراسي- عدد أفراد الأسرة- مستوي الدخل)، وإمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال تقدير الذات وقلق المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من جامعة القصيم، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الصلابة النفسية (مخيمر، 2002)، مقياس قلق المستقبل (شقيمر، 2005)، مقياس تقدير الذات (Rosenberg,2015)، وتوصلت الدراسة إلي عدة نتائج أهمها: أن مستوي الصلابة النفسية لدي عينة الدراسة متوسط، ووجود فروق دالة إحصائياً في متغير التخصص لصالح العلوم الطبيعية.

ثانياً: دراسات وبحوث سابقة اهتمت بدراسة قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Rosche,2003) إلى بحث العلاقة بين التفكير الاستراتيجي وقدرة الأفراد على تصور المستقبل، وتكونت عينة الدراسة من (110) مديراً من المديرين التنفيذيين في مراكز قيادية لتخصصات مختلفة والمشاركين في برنامج التنمية التنفيذي في جامعة ولاية كينساو في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أجريت معهم عدة مقابلات للتأكد من مدى فعاليتهم واستحقاقهم لإشراكهم في برنامجها، وتمثلت أدوات الدراسة في استبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت من جزأين: الجزء الأول للأنماط الشخصية النمذجية للتفكير الاستراتيجي وتكونت من (18) عبارة، أما الجزء الثاني من الاستبانة فتكوم من (12) عبارة كانت للسلوك القيادي،

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين درجة ممارسة التفكير الاستراتيجي والقدرة على تصور المستقبل، كما أنه وجدت فروق بين الأفراد في ممارسة التفكير الاستراتيجي.

وأجري خليل(2011) دراسة هدفت إلى بحث مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الإيجابية وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (990) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد(العلمي والإنساني) للعام الدراسي 2008/2009م، وتمثلت أدوات الدراسة من مقياس الإيجابية(إعداد الباحثة)، مقياس قلق المستقبل(إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإيجابية وقلق المستقبل.

وأجرت عنان(2012) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة الابتكارية المعرفية والوجدانية والاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (244) من طلاب كلية التربية من طلاب السنوات النهائية من التخصصات الأدبية والعلمية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الابتكارية المعرفية والوجدانية والاجتماعية، قلق المستقبل (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها لا يوجد أثر دال للتفاعل بين قدرات الابتكارية المعرفية والوجدانية والاجتماعية مع كل من جنس الطالب(إناث وذكور) وتخصصه(الأدبي والعلمي) ومستوياته (المنخفض والمتوسط والمرتفع) على قلق المستقبل بأبعاده (القلق الدراسي للطلاب-القلق الاقتصادي للطلاب-القلق الحياتي للطلاب)، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من الأفكار الابتكارية وقلق المستقبل عند مستوى(01).

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

وسعت دراسة النعيمات(2018) التعرف على مستوي التفكير التأملي وقلق المستقبل والعلاقة بين التفكير التأملي وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (1677) طالباً وطالبة من جامعة مؤتة للعام الدراسي 2018، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير التأملي(Eysench&Wilson) ترجمة بركات 2005، مقياس قلق المستقبل أعداد الطراونة 2013، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير التأملي وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة مؤتة.

بينما سعت دراسة قزق(2018) الي الكشف عن فاعلية برنامج يستند علي تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزواجي لدي طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهنة الطبية المساندة، وتكونت عينة الدراسة من (30) من طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهن الطبية المساندة تم تقسيمهن الي مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع(15) طالبة في كل مجموعة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الشعور بالوحدة النفسية الذي أعده Russell, Peplau&Ferguson,Cutrone,1980، ومقياس قلق المستقبل الزواجي من

إعداد(علي، 2017)، وبرنامج الإرشاد الجمعي (إعداد الباحثة)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01) لصالح المجموعة التجريبية في خفض قلق المستقبل الزواجي عند طالبات كلية رفيعة الجامعية للمهنة الطبية المساندة.

التعليق على الدراسات السابقة:-

- من خلال العرض السابق للدراسات السابقة وتحليل الدراسات وعرضها يتضح ما يلي:-
- إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال بعض المتغيرات (التحصيل الدراسي- تقدير الذات- أساليب التفكير).
- أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل (الاكتئاب- الأفكار اللاعقلانية) وسالبة مع (التفكير الإيجابي- مستوى الإيجابية- التفكير التأملي).
- ومن ثم استفاد الباحث الحالي من الدراسات والبحوث السابقة في تحديد المرحلة التعليمية المناسبة وهي المرحلة الجامعية، وتحديد العدد المناسب للمشاركين في البحث، اختيار الأدوات المناسبة للدراسة الحالية والأساليب الإحصائية، وتفسير النتائج.

فروض البحث:

يسعى البحث الحالي إلى اختبار الفروض التالية:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يختص بجمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها، بالإضافة إلى تحليلها، وتفسير النتائج التي يتم الوصول إليها.
ثانياً: العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من بين طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر، وذلك خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2020/2021م)، وتم تقسيمها إلى:

- عينة استطلاعية: وتكونت من (490) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (20,07) سنة، وانحراف معياري (0,89)، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- عينة أساسية: وتكونت من (228) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (20,08) سنة، وانحراف معياري (0,88)، وذلك لتطبيق أدوات الدراسة في صورتها النهائية.

ثالثاً: أدوات البحث وخصائصها السيكومترية:

للتحقق من فروض البحث استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث)، ومقياس قلق المستقبل (إعداد الباحث)، ويمكن تناول تلك الأدوات على النحو التالي:

1-الصلابة النفسية (إعداد الباحث):

وقد اعتمد الباحث الحالي في بناء مقياس الصلابة النفسية على الخطوات الآتية:

- أ- تحديد الهدف من المقياس: وهو قياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ب- مسح ومراجعة وتتبع لعدد من الدراسات والبحوث التي بحثت ودرست الصلابة النفسية، والتي تيسر للباحث الحالي الاطلاع عليها، حيث قام بحصر أبعاد الصلابة النفسية المستخدمة سلفاً في تلك الدراسات والبحوث، وقام الباحث بعمل جدول تكراري لأبعاد الصلابة النفسية المذكورة في الدراسات والبحوث السابقة، وتم اختيار ثلاثة أبعاد وهي الأبعاد الأكثر تكراراً وشيوعاً في تلك الدراسات والبحوث.
- ج- لذا قام الباحث ببناء مقياس الصلابة النفسية يتضمن (35) موقفاً قام الباحث بصياغتها في ضوء كل من الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بالتأصيل النظري للصلابة النفسية، والدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بقياس الصلابة النفسية، والمؤشرات السلوكية الدالة على الصلابة النفسية، والتعريفات الاجرائية للصلابة النفسية في الدراسات السابقة.

د- تم عرض المقياس في صورته الأولية والبالغ عدد مواقفه (35) موقفاً على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالي علم النفس التعليمي والصحة النفسية بكليات التربية، والبالغ عددهم (15) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول مواقف المقياس مع إمكانية الإضافة أو الحذف أو التعديل لما يرونه مناسباً، وبناء عليه تم تعديل صياغة بعض المواقف.

هـ- تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (149) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (20,07) سنة، وانحراف معياري (0,89)، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك كما يلي:

1-الصدق العاملي: Factorial Validity

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي؛ حيث قام الباحث بحساب الصدق العاملي لمقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات المشاركين، حيث بلغ عددهم (149) مشاركا من بين أفراد المجتمع الأصلي للعينة الأساسية.

وقام الباحث بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (0,724) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (0,50) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي (أمين، 2008، 187).



وتتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وقد أخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (0.30) أو أكثر تشعبات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Kaiser Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة مكونات رئيسة الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الصلابة النفسية

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	,559		,686	19			
2		,726		20		,640	
3		,567		21			,527
4	,589		,617	22			
5		,473		23			,559
6		,554		24		,726	
7		,610		25		,567	
8	,555			26			,589
9		,800		27			,473
10		,815		28			,554
11		,800		29		,610	
12		,815	,555	30			
13		,401		31			,800
14	,606			32			,815
15	,456		,686	33			
16	,444			34		,640	
17		,502		35			,527
18			,617				

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
				الجذر الكامن	8,128	6,081	3,941
				التباين	23,223	17,375	11,259

يتضح من جدول (2) ما يأتي:

1- تشيع العامل الأول بالمفردات (3، 5، 8، 9، 10، 13، 14، 17، 19، 23، 24، 27، 28، 29، 30، 31، 35) وبلغ عددها (17) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (473)، (815) وتكشف مضامين هذه العبارات مجموعة من المبادئ يؤمن بها الفرد، مع الانخراط مع الناس والأحداث من حوله بدلاً من كونه سلبياً، مما يمثل له الحصول على المعنى وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (الالتزام).

2- تشيع العامل الثاني بالمفردات (2، 6، 7، 11، 16، 20، 21، 25، 32، 33، 34) وبلغ عددها (11) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (444)، (726) وتكشف مضامين هذه العبارات قدرة الفرد في التأثير في أحداث حياته، يحمل الفرد مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله حتى ولو كان في سياق صعب، مما يجعله يميل نحو التصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عند مواجهته بالضغوط والأحداث الشاقة، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التحكم).

3- تشيع العامل الثالث بالمفردات (1، 4، 12، 15، 18، 22، 26) وبلغ عددها (7) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (400)، (704) وتكشف مضامين هذه العبارات قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة، تقبل الفرد لتلك المواقف بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، هذه المواقف ليست تهديداً لأمنه الشخصي، ويعتبرها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، ويستطيع مواجهة المشكلات والضغوط بفاعلية، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التحدي).

2- ثبات المقياس: تم استخدام طريقتين لحساب ثبات المقياس وهي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

أ- ألفا كرونباخ: حيث قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (149) مشاركاً، حيث بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0,943)، ولتبع الالتزام (0,922)، ولتبع التحكم (0,889)، ولتبع التحدي (0,812)، وبناءً على ما سبق فإن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0,812-0,943) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.



التجزئة النصفية:

ب- قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية والتصحيح باستخدام معادلة سييرمان براون على عينة مقدارها (149) مشاركاً، حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0,916)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات مقياس الصلابة النفسية، وقام الباحث بتوزيع عبارات أبعاد المقياس عشوائياً داخل المقياس وذلك كما في الجدول التالي:

جدول (3)

توزيع مواقف مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد الرئيسة

م	أبعاد المقياس	أرقام المواقف	مجموع العبارات
1	الالتزام	3-5-8-9-10-13-14-17-19-23-24-27-28-29-30-31-35	17
2	التحكم	2-6-7-11-16-20-21-25-32-33-34	11
3	التحدي	1-4-12-15-18-22-26	7
	المجموع		35

2-قلق المستقبل (إعداد الباحث):

وقد اعتمد الباحث الحالي في بناء مقياس قلق المستقبل على الخطوات الآتية:

أ- تحديد الهدف من المقياس: وهو قياس قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.

ب- مسح ومراجعة وتبويب لعديد من الدراسات والبحوث التي بحثت ودرست قلق المستقبل، والتي تيسر للباحث الحالي الاطلاع عليها، حيث قام بحصر أبعاد قلق المستقبل المستخدمة سلفاً في تلك الدراسات والبحوث، وقام الباحث بعمل جدول تكراري لأبعاد قلق المستقبل المذكورة في الدراسات والبحوث السابقة، وتم اختيار أربعة أبعاد وهي الأبعاد الأكثر تكراراً وشيوعاً في تلك الدراسات والبحوث.

ج- لذا قام الباحث ببناء مقياس قلق المستقبل يتضمن (86) عبارة قام الباحث بصياغتها في ضوء كل من الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بالتأصيل النظري لقلق المستقبل، والدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بقياس قلق المستقبل، والمؤشرات السلوكية الدالة على قلق المستقبل، والتعريفات الاجرائية لقلق المستقبل في الدراسات السابقة.

د- تم عرض المقياس في صورته الأولية والبالغ عدد عباراته (86) عبارة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجالي علم النفس التعليمي والصحة النفسية بكليات التربية، والبالغ عددهم (15) محكمين، وذلك لإبداء الرأي حول عبارات مع امكانية الإضافة أو الحذف أو التعديل لما يرونه مناسباً، وبناء عليه تم تعديل صياغة بعض العبارات.

هـ- تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (341) طالبا وطالبة بمتوسط عمري (20,48) سنة، وانحراف معياري (0,89)، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك كما يلي:

1-الصدق العاملي: Factorial Validity

يعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي: حيث قام الباحث بحساب الصدق العاملي لمقياس قلق المستقبل في صورته الأولى من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات المشاركين، حيث بلغ عددهم (341) مشاركا من بين أفراد المجتمع الأصلي للعينة الأساسية.

وقام الباحث بحساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا المقياس (0,721) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (0,50) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي (أمين، 2008، 187).

وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، وقد أخذ الباحث بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشعبات وهو اعتبار التشعبات التي تصل إلى (0.30) أو أكثر تشعبات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Kaiser Varimax، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص أربعة مكونات رئيسة الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4)

تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس قلق المستقبل

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
1	606,				12	482,			
2		635,			13		554,		
3			567,		14			378,	
4				700,	15				335,
5					16				334,
6			585,		17				437,
7				520,	18				474,
8					19				521,



المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
9	,684				20	,417			
10	,652			,500	21				
11	,575				22	,448			
23	,340				42	,464			
24	,326				43	,368			
25	,612			,540	44				
26	,459				45	,386			
27	,600			,523	46				
28	,460				47	,410			
29	,642			,458	48				
30	,616			,365	49				
31	,466			,436	50				
32				,473	51			,449	
33				,309	52			,597	
34				,347	53				
35				,315	54				
36	,323			,456	55				
37				,370	56			,529	
38	,622			,345	57				
39				,425	58			,396	
40				,342	59			,378	
41				,312	60			,470	
61	,658				74				
62				,501	75			,580	

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
63	343,	76	578,						
64	606,	77	437,						
65	635,	78	318,						
66	567,	79	652,						
67	700,	80					562,		
68	714,	81						433,	
69	585,	82						428,	
70	520,	83						615,	
71	638,	84	332,						
72	684,	85	306,						
73	652,	86	419,						
	5,731	7,215	7,376	11,877	الجزر الكامن				
	6,664	8,390	8,577	13,810	التباين				

يتضح من جدول (4) ما يأتي:

1- وجود عبارات لم تنتشر على أي من العوامل ومن ثم تم حذف هذه العبارات كما في العبارة (34-35-74).

2- تشيع العامل الأول بالمفردات (1، 3، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 14، 15، 17، 18، 19، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 29، 36، 38، 43، 68، 69، 76، 77، 79، 82، 83، 84، 85، 86) وبلغ عددها (33) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (323)، (684) وتكشف مضامين هذه العبارات الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية الخاصة بالتفكير في المستقبل، المبالغة في تقييم الظروف والمواقف، الشعور بالفشل والقلق حول المستقبل، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (التفكير السلبي تجاه المستقبل).

3- تشيع العامل الثاني بالمفردات (2، 4، 5، 12، 13، 16، 20، 30، 31، 39، 42، 45، 47، 52، 61، 67، 70، 78، 80، 81) وبلغ عددها (20) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (309)، (714) وتكشف مضامين هذه العبارات مجموعة من الضغوط الاقتصادية والأسرية والاجتماعية، عدم وضوح الرؤية، والخوف من ضعف القدرة علي مواجهة الحياة، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (قلق المشكلات الحياتية).

4- تشيع العامل الثالث بالمفردات (28، 44، 46، 48، 49، 50، 51، 53، 54، 55، 59، 60، 62، 63، 64، 75) وبلغ عددها (16) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (312)، (580) وتكشف مضامين هذه العبارات مشاعر غير سارة تدور حول الموت، وترتبط بموت الفرد نفسه أو موت المقربين له، وتنعكس علي نظرتة إلي الحياة والخوف من الموت، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (قلق الصحة والموت).

5- تشيع العامل الرابع بالمفردات (21، 32، 33، 34، 35، 37، 40، 41، 56، 57، 58، 65، 66، 71، 72، 73) وبلغ عددها (16) وتراوحت دلالتها الإحصائية بين (306)، (652) وتكشف مضامين هذه العبارات اضطراب التكوين المعرفي للفرد، حالة وجدانية سلبية، يؤثر في الكيفية التي يدرك بها الفرد ذلك الحدث، وبالتالي يمكن تسمية هذا العامل (القلق الذهني).

2- ثبات المقياس: تم استخدام ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، ويمكن توضيح ذلك على النحو التالي:

- ألفا كرونباخ: حيث قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (341) مشاركاً، حيث بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0,956)، ولُبُعد التفكير السلبي تجاه المستقبل (0,935)، ولُبُعد قلق المشكلات الحياتية (0,894)، ولِبُعد قلق الصحة والموت (0,876)، ولُبُعد القلق الذهني (0,792)، وبناءً على ما سبق فإن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0,956-0,792) وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

جدول (5)

توزيع عبارات مقياس قلق المستقبل على الأبعاد الرئيسية

م	أبعاد قلق المستقبل	العبارات الخاصة بكل بعد	عدد العبارات
1	التفكير السلبي تجاه المستقبل	1-3-6-7-8-9-10-11-14-15-17-18-19-22-23-24-25-26-27-29-34-36-41-66-67-73-74-76-79-80-81-82-83	33
2	قلق المشكلات الحياتية	2-4-5-12-13-16-20-30-31-37-40-43-45-50-59-65-68-75-77-78	20
3	قلق الصحة والموت	28-42-44-46-47-48-49-51-52-53-57-58-60-61-62-72	16
4	القلق الذهني	21-32-33-35-38-39-54-55-56-63-64-69-70-71	14
		الإجمالي	83

نتائج فروض البحث ومناقشتها:

1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد الصلابة النفسية وأبعاد قلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (6)

معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في مقياس الصلابة النفسية بأبعادها، وقلق المستقبل بأبعاده (ن = 228)

الدرجة الكلية	القلق الذهني	قلق الصحة والموت	قلق المشكلات الحياتية	قلق التفكير السلبي	قلق المستقبل الصلابة النفسية	م
**0,822-	**0,752-	**0,446-	**0,465-	**0,805-	الالتزام	1
**0,722-	**0,614-	**0,290-	**0,704-	**0,586-	التحكم	2
**0,462-	**0,257-	**0,767-	**0,475-	**0,270-	التحدي	3
**0,866-	**0,786-	**0,522-	**0,548-	**0,765-	الدرجة الكلية	

يتضح من الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية بأبعادها وقلق المستقبل بأبعاده، وبالتالي نرفض الفرض الصفري الذي ينص على "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر، ونقبل الفرض البديل وهو" توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر".

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار (2006) والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية، ودراسة (Sajadi et al., 2012) والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والقلق عند مستوى 0,01 وأبرزت أهمية القلق وتنظيم الانفعالات في الاحتفاظ بالصلابة النفسية والصحة العامة لطلاب الجامعة، ودراسة مصطفى (2012) والتي أشارت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة

بين أبعاد الصلابة النفسية والاضطرابات النفسية، ودراسة المفرجي والشهري (2008) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد الصلابة النفسية والأمن النفسي.

ويفسر الباحث تلك النتيجة إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يري الأحداث الضاغطة علي أنها مثيرة وذات مغزي مما يعني أن الصلابة النفسية ترتبط بالشخصية الصحية، وأن الشخصية الصلبة تعمل كمتغير يخفف من معاناة التوتر، وظهور أعراض القلق، والعلامات الجسمية للتوتر، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما أن الطلاب الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستخدمون قدراتهم ومواردهم الشخصية والبيئية لحل مشكلات الضغوط تجاه مهماتهم المستقبلية، مما يقلل من إحساسهم بالقلق من المستقبل.

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.

ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في الصلابة النفسية، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (7)

نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في الصلابة النفسية.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	العلمي	113	57,63	12,34	,546	غير دالة
	الأدبي	115	59,56	12,33		

يتضح من الجدول (7): أن قيمة (ت) غير دالة احصائيا بالنسبة للدرجة الكلية للصلابة النفسية؛ وهذا يعني قبول الفرض الصفري أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية ترجع إلى متغير التخصص (علمي- أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج فاضل (2011) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزي للتخصص لصالح العلمي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج المفرجي والشهري (2008) والتي توصلت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزي للتخصص.

ويفسر الباحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي إلى التخصص في الصلابة النفسية بأن الصلابة النفسية سمة شخصية ترتبط في وجودها بعوامل شخصية وبيئية، علاوة علي أن المناهج الدراسية التي تقدم للطلاب بتخصصاتهم المختلفة (العلمي، الأدبي) يخلو مضمونها من متغيرات الصلابة النفسية (الالتزام- التحكم- التحدي) وتركز علي

الجاني المعرفي فقط، ولا تسمح بتنمية الصلابة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط بالصورة المطلوبة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر. ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في قلق المستقبل، وكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:
جدول (8)

نتائج اختبار النسبة التائية بين متوسطي درجات الطلاب في قلق المستقبل.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قلق المستقبل	العلمي	113	250,03	50,66	,957	غير دالة
	الادبي	115	249,30	53,12		

يتضح من الجدول (8): أن قيمة (ت) غير دالة احصائياً بالنسبة لقلق المستقبل؛ وهذا يعني قبول الفرض الصفري أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل ترجع إلى متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من عشري (2004)، والسبعوي (2008)، وجبر (2012) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل تعزي للتخصص، وتختلف تلك النتيجة مع نتائج السفاضة والمحاميد (2007) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزي إلى التخصص لصالح العلمي، بينما توصل المشيخي (2009)، وأبو العلا (2010) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزي إلى التخصص لصالح الادبي.

ويفسر الباحث الحالي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي إلى التخصص في متغير التخصص (علمي-أدبي) لدى عينة من طلاب كلية التربية بنين جامعة الأزهر، نظراً لأن الجميع يخضعون لظروف حياتية مشتركة يعيشها المجتمع المصري بكافة فئاته ظروف سياسية واقتصادية واجتماعية وأمنية غير مستقرة تلقي بظلالها على الجميع، إضافة إلى أن المناهج الدراسية التي تدرس لكلا التخصصين (العلمي-الأدبي) يخلو مضمونها من أي موضوعات تتعلق بالمفاهيم الإيجابية مثل التوجه المستقبلي، والتخطيط للمستقبل، والتفاؤل، والتفكير الإيجابي، وتحسين جودة الحياة، وإدارة الضغوط وإدارة الوقت.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- ضرورة التعرف على الحاجات النفسية الاجتماعية لطلاب الجامعة عن طريق إجراء البحوث النفسية والاجتماعية.



-
- 2- الاهتمام بتدريس موضوعات علم النفس الإيجابي كالصلابة النفسية ضمن المقررات الدراسية التربوية.
 - 3- العمل على زيادة تفعيل دور وحدة الإرشاد الأكاديمي بكليات التربية لخفض حدة الضغوط النفسية والأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب في المرحلة الجامعية.
 - 4- الاهتمام بعقد دورات التنمية البشرية لتنمية أساليب المواجهة الفعالة، وإدارة الضغوط، وإدارة الذات.

البحوث المقترحة:

- 1- فعالية التدريب على العلاج المعرفي السلوكي في الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 2- الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين التفكير الاستراتيجي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- 3- الصلابة النفسية لدى العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم "دراسة مقارنة".

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبوالعلا، محمد.(2010). قلق المستقبل وعلاقته بهوية الأنا لدى عينة من الطلاب الجامعيين، بحث منشور بالمؤتمر الدولي الأول، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، المنصورة.
- أبوحسين، سناء.(2012).الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى أمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة(رسالة ماجستير غير منشورة).كلية التربية، جامعة الأزهر.
- الأقصري، يوسف.(2002).كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، القاهرة : دار الطائف للنشر والتوزيع.
- بدر، فائقة.(2007). علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة.مجلة مستقبل التربية العربية، مصر، 13(48)، 123-158.
- بلال، امل: حبيب، نهي (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. مجلة الآداب، جامعة إفريقيا العالمية، (7)، 89-121.
- بوراس، حورية.(2017). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الدكتوراه بجامعة الاغواط، مجلة دراسات، الجزائر،(55)، 190-204.
- جير، أحمد.(2012).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة"(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الجميلي، علي.(2009).أثر التدريب على حل المشكلات في خفض قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، 8(4)، 37-65.
- حمادة، لولوه وعبد اللطيف، حسن.(2002).الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة.مجلة دراسات نفسية، 12(2)، 229-272.
- خليل، عفرأ.(2011). مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات، العلوم التربوية، 38، الأردن، 942-964.
- دخان، نبيل والحجار، بشير(2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية غزة، 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.
- الريدي، سفيان(2020). قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، جامعة الأزهر، 2(187)، 119-166.



- رضوان، سامر. (2007). الصحة النفسية. عمان: دار مسيرة للنشر والتوزيع.
- رفاعي، عزة. (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، جامعة حلوان.
- رمضان، ماجد. (2011). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات التربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأنبار، العراق.
- سالم المغربي، وعبدالله الشهري. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، 19، 149-206.
- السعدي، أمل. (2015). أساليب التفكير وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.
- السفاسفة، محمد والمحاميد، شاكر. (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(3)، 127-142.
- سويعد، ميرفت. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- السيد، عبد المنعم (2012). أساليب اتخاذ القرار لدى المراهقين والراشدين وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة كلية التربية، الإسكندرية، 22(2)، 115-173.
- شاهين، جودة وأحمد، نبيل. (2012). أساليب التفكير وفقا لنظرية السيطرة الذاتية العقلية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر: دراسة فارقة تنبؤية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (49)، 43-95.
- شقير، زينب. (2005). مقياس قلق المستقبل، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشهري، عبد الله. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الملك فيصل، السعودية.
- عبدالرازق، شيماء. (2015). فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الإعاقة البصرية (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة الفيوم.
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

- عسلي، محمد، والينا، أنور.(2011).فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، فلسطين، 25(5) ، 1158-1119.
- عشر، محمود.(2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي الحادي عشر(الشباب من أجل مستقبل أفضل)، مصر، 1، 178-139.
- العميرة، محمد(2007). المشكلات التي تواجه الطلبة الجدد بجامعة الإسراء الخاصة بالأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية جامعة الإسراء الخاصة.(11).
- عنان، ربهام.(2012). الابتكارية المعرفية والوجدانية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل.(رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة المنصورة.
- العيافي، أحمد.(2011). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة وحافظه الليث (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- عيد الإسي، طلال.(2015). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي للتخفيف من أعراض قلق المستقبل لدى مرضى السكري بغزة(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- فاضل، تهيدي(2011).الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1)، جامعة الموصل.
- فضيلة عرفات السبعواوي(2008). قلق المستقبل لدي طلبة وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي. مجلة التربية والتعليم، 250-377.
- قاسم، انتصار(2009). القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، (1)، 48-15.
- قزق، أمل.(2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند علي تنفيذ الأفكار اللاعقلانية في تخفيض الوحدة النفسية وقلق المستقبل الزوجي لدي طالبات كلية رفيدة الجامعية للمهنة الطبية المساندة(رسالة دكتوراه غير منشورة).عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة الأردن.
- مريم، رجاء.(2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، (74)، 384-355.
- مسعود، سناء(2003). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين " دراسة تشخيصية"(رسالة دكتوراه غير منشورة).كلية التربية، جامعة طنطا.
- المشعان، عويد(2010). الصلابة النفسية و الامل و علاقتهما بالشكاوي البدنية و العصابية لدى الطلبة و الطالبات في جامعة الكويت. مجلة دراسات نفسية، مصر، 20(4)، 689-665.



المشيخي، غالب (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة أم القرى.

المصري، نيفين (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الأزهر، غزة.

موسي، ضرام (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لطالبات كلية التربية في جامعة القادسية. مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية، العراق، 1 (1)، 118-149.

النعيمات، إيناس (2018). التفكير التأملي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة). عمادة الدراسات العليا جامعة مؤتة الأردن.

الوليدي، علي (2013). فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، مجلة كلية التربية ببها، 24 (39)، 245-283.

ثانيا: المراجع الاجنبية

- Maddi, S., Harvey, R., Khotshaba, D., Lu, J. & Brow, M. (2006). The personality Construct of Hardiness, Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal Of Personality*, 47(2), 574-598.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (4), 707-717.
- Bayazid, S., & Ghaderi, D. (2012). Survey the relationship between identity style and hardiness in students. *Scholars Research Library, Annals of Biological Research*, 3 (4), 1794 – 1797.
- Sarani, A., Azhari, S., Mazlom, S. R., & Aghamohammadian Sherbaf, H. (2015). The Relationship between psychological hardiness and coping strategies during pregnancy. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(3), 408-417.
- Maddi, S.R. (2006). Hardness; the courage to grow from stresses, *Journal of positive psychology*, (1)3, 160-168.
- Mills, L. J. (2000). *Evaluation of a model of hardiness and health using meta- analysis and path analysis. (Un Published dissertation) Tulsa University.*

- Harris, S.M., (2004). The Effect of Health Value and Ethnicity on the Relationship Between Hardiness and Health Behaviors, *Journal Of Personality* , 72(2), 379-412.
- Bartone, t., Roland, R., Picano ,j.& Williams ,J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces Candidates, *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81.
- Soderstorm, M., Dolbire, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness , coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3) , 311 -328.
- Hauger, J. (2001). *Hardiness and the ability to cope with stressful situations* . (Unpublished Doctoral Dissertation). San Jose State University.
- Daneshamooz , S., & Alamolhodei , H. (2012) . Cooperation learning and academic hardiness on students mathematical performance with different levels of mathematics anxiety . *International Research Journal* , 3 (3) , 270 – 276 .
- Maddi, S.R. (2004) Hardiness: An operationalization of Existential courage, *Journal Of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279-298.
- Lang, A., Goulet, C., Aita, M., Gigurere, V., Lamarre, H., Perreault, E. (2001) Weathering the Storm Of Perinatal Bereavement Via Hardiness, *Death Studies*, 25, 497-512.
- Ebreo, Angela & Veining, Joanne. (2001): How similar are recycling and waste reduction? Future orientation and reported behavior. *Environment and Behavior*, 33 (3), 424-448.
- Norten, P. (2003): Future direction in anxiety disorders: Profiles and perspective of Leading contributions, *Journal of Anxiety Disorders*, 14(1), 69-95.
- Raffaelli, M., & Kooler, S. (2005). Future expectations of Brazilian street youth, *Journal of Adolescence*, (28), 249-262.
- Singh, R. (2016). Stress among School-Going Adolescents in Relation to Psychological Hardiness, *Journal on Educational Psychology*, 9 (4), 8-15.
- Bethany, J. (2009). Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors of intimate partner violence. Northern Illinois university, Dekalb, Illinois, USA
- Kagan, L., Pote, H. (2004) Accessibility of causal Explanations for Future Positive and Negative Events in Adolescents with Anxiety and Depression , *Journal of Clinical psychology*. 11 (3). PP 177 – 186.



-
- Green, L.S., Oaders, L.G., Grant, A.m., & Rynsaard, D. S.(2007). Cognitive- Behavioral, Solution-Focused life coaching: Enhancing goal Striving, Well-being and hope. *Journal of positive psychology, 1* (3), 142-149.
- Samadzadeh, M., Abbasi, M. & Shahbazzadegan, B. (2011). Survey of Relationship between psychological hardiness, thinking styles and social skills with high school student's academic progress in Arac city.
- Garcia, Elisabeth(2012). *The relationship between thinking styles and resilience(unpublished Doctoral Dissertation)* Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University.
- Rosche, Whiteman. (2003). *Personality Correlates Of Strategic Thinking In An Organizational Context(unpublished Doctoral Dissertation)* . Alliant, San Francisco.
- Neda,Nabi mahani(2015). Relationship between psychological hardiness, their resiliency and hope to psychological well-being of nursing students of kormam -Razi university in the academic year 2014-2015.