



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الكفاءة السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

إعداد

أ / الاء طه سالم دلول

طالبة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص الصحة النفسية والإرشاد النفسي)

إشراف

أ.د. محمد ابراهيم عيد

استاذ الصحة النفسية/ كلية التربية

جامعة عين شمس

أ.د فيوليت فؤاد ابراهيم

استاذ الصحة النفسية/ كلية التربية

جامعة عين شمس

د. أسامة سعيد حمدونة

استاذ علم النفس المشارك / جامعة الأزهر غزة

1442هـ - 2021م



### ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (1319) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، وجامعة الأقصى بغزة، والجامعة الإسلامية بغزة، وجامعة فلسطين بغزة، ويتكون المقياس من (4)، عوامل وهي: الالتزام والتحكم والتحدي والصبر، ولقد شكلت العوامل (38) فقرة، توزعت إلى (10) فقرات لكل عامل ما عدا عامل الصبر فقد كانت فقراته (8)، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس، وذلك بإتباع صدق الاتساق الداخلي، والصدق البنائي، وحساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

### Abstract of Study

The current study aims to prepare a measure of psychological hardness among Palestinian university students. The study sample consisted of (1319) students from Al-Azhar University in Gaza, Al-Aqsa University in Gaza, Islamic University in Gaza, and Palestine University in Gaza. The scale consists of (4) factors, namely: Commitment, control, challenge and patience, and the factors formed (38) items, distributed into (10) items for each factor, except for the patience factor, whose items were (8). Stability by Cronbach's alpha method and half-segmentation method.

**الكلمات المفتاحية:- Key Words :-**

**الصلابة النفسية Psychological Hardiness:**  
طلبة الجامعات University students.

**مقدمة:**

كانت بداية نشأة مفهوم الصلابة النفسية عام 1974 عندما دعت الحاجة إلى تسليط الضوء على الفروق الفردية بين الناس، فالتغيير يسبب ضغوط وصعوبات لبعض الناس بينما يكون تنموياً للبعض الآخر، فقد كان التساؤل الرئيس لكويازا هو دراسة الفروق الفردية بين الأشخاص في كيفية مواجهة الضغوط والأزمات الحياتية المختلفة والأساليب الناجعة في التصدي لها ومواجهتها فتظهر لنا أن هناك اختلافات وفروق فردية بين الأشخاص في ذلك فالبعض يمتلك القدرة في مواجهة المشكلات وأوقات الشدة ومحاولة التعامل معها وتذليل الأسباب المؤدية إليها والتمتع بنمو وتطور نفسي وبدني بينما يعجز البعض الآخر في امتلاك مثل هذه القدرات فنراهم يفشلون في التعامل مع ضغوط الحياة ولا يستطيعون مواجهتها بشكل فاعل ولا يستطيعون تحقيق نمو وتطور نفسي وبدني واجتماعي. وأكدت كويازا أن مفهوم الصلابة النفسية هو قدرة الأفراد على استعمال امكانياتهم المختلفة لمواجهة الاحداث القاسية في الحياة والأزمات وهي مجموعة من الخصائص الذاتية وأسلوب حياة للتوافق مع الاحداث الضاغطة وهي وسائل دفاع ومصدات للصعوبات التي تواجه الأشخاص في مختلف الظروف (Kobasa,1982,p38-39).

قدمت نظرية الصلابة النفسية سياقاً لفهم الارتباط بين الاجهاد والمرض والاستجابات المرنة، بحسب (Kobasa, 1979)، إن بناء مفهوم نظرية الصلابة النفسية من عمل علماء النفس الوجوديين الذي اقترح الفكر الوجودي أن الهدف النهائي من الحياة هو خلق معنى شخصي باستخدام الفعل والحكم أثناء السعي وراء الفرص، وكذلك اقترح أن الافراد الذين تعاملوا بنجاح مع درجات كبيرة من التوتر جسدت ترتيباً خاصاً للمعتقدات، والاتجاهات السلوكية، ومميزات الشخصية، كذلك قدمت الأفكار الوجودية حول الطبيعة الشاقة للعيش الحقيقي، والكفاءة، والتوجه البناء، الأساس لمفهوم الصلابة النفسية ل كوياسا (Kobasa, 1979) فقد أوضحت كوياسا أن المواقف الشخصية الثلاثة (التحدي والالتزام والسيطرة) مجتمعة لانتاج الصلابة النفسية، والتي ساعدت الأفراد بعد ذلك على مواجهة التحديات في بيئاتهم وتغيير مواقف الحياة المجهدة في مناسبات للتطور الشخصي والإثراء، غالباً ما تؤدي ندرة التحدي والتحكم والالتزام في أبعاد الشخصية إلى الإرهاق. (Crosson, 2015: 27).

لقد بينت (Kosaka, 1996)، بأن الصلابة النفسية Psychological hardiness هي سمة شخصية تتكون من الالتزام والسيطرة والتحدي، وتعد الصلابة النفسية مقياس ميل المرء إلى إقامة علاقة مع نفسه والعالم الخارجي، وأنها ليست مجرد جمود أو تحمل للإجهاد، ولكنها قوة لتنمية طريق المرء في ظل ظروف صعبة وخوض أحداث مرهقة، وأنها ليست هجوم متهور وإنما القدرة على فهم الظروف واتخاذ القرار الذاتي، الصلابة النفسية (سمة شخصية تتكون من الالتزام والسيطرة والتحدي) هي أحد مؤشرات الصحة

النفسية القائمة على نظرية الشخصية الوجودية، يحتاج المرء إلى الأداء في الحياة اليومية عندما يكون عليه توصيل شيء مهم، على وجه الخصوص، سيكون هذا هو الحال على وشك تغيير قيمة المرء، أو وضعه الاجتماعي أو دخله، أو حياة الفرد الإجمالية، تعد مثل هذه الظروف مرهقة، من الضروري وجود سمة شخصية للتغلب على الاجتهاد من أجل الإداء الفعال، الصلابة النفسية هي سمة من سمات شخصية الانسان ( MALIK, 2017: 2).

ومن بين أهم عوامل التحصن ومصادر القوة عند الانسان ما يسمى بالصلابة النفسية والتي درست على نحو واسع من أعمال سوزان كوبازا Kobasa بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط اذا تعتبر الصلابة النفسية هي العامل الضروري في مواجهة تلك الضغوطات، مما يشكل مقاومة ضد تأثير الضغط، فهي آلية وقاية عن طريق تقبل الاثار السلبية للضغوط حيث يرى الأفراد ذو الصلابة النفسية أن للحياة معنى وهدف، ويظهر التزامهم من خلال النية والعمل، بدلاً من المشاركة السلبية في أحداث الحياة (Crosson,2015:48)

وترى الباحثة بأنه زاد الاهتمام بموضوع الصلابة النفسية في الأونة الأخيرة لما له من دور في الصحة ومنع حدوث المرض، اضافة إلى ربطه بالعديد من المتغيرات الأخرى، ولقد أيدت أغلب الدراسات التي أجريت بعد كوباسا(Kobas) النتائج التي توصلت اليها Kobas ، كما اهتمت بعض الدراسات بالمشكلات التجريبية والنظرية الناتجة عن دراسة الصلابة النفسية مثل: الأفكار النظرية ومفهوم الصلابة النفسية ومدى تكاملية المفهوم ، واتفق أغلب المنظرين على أن الصلابة النفسية تجعل الفرد متكيفاً من خلال التعامل المناسب مع أحداث الحياة الضاغطة والمواقف المهددة له، وأن من أهم أسباب ظهور الأمراض النفسية والجسمية هو ضعف الصلابة النفسية لدى الأفراد.

#### مشكلة الدراسة:

تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في اعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك لندرة الدراسات والمقاييس في موضوع الصلابة النفسية، ولا عجب أن تكون الصلابة النفسية من أعمق الاسس التي يجب العمل عليها كونها احدي مرتكزات بناء الشخصية وتماسكها، حيث تساعده الفرد على التكيف مع الظروف الحياتية، وتعد من الخصائص النفسية المهمة للأفراد لأنهم من خلالها يواجهون ضغوط الحياة بنجاح وفاعلية أعلى من الأفراد الذين لا يمتلكون صلابة نفسية، وتعد مصدر مهم من مصادر الشخصية الذاتية التي تسعى لمقاومة الأثار السلبية التي يتعرض لها الفرد بحياته، فالأفراد الأكثر صلابة نفسية أقل تعرضاً للضغوط وأكثر تميزاً وانجازاً وتوافق مع نفسه ومع الآخرين.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟
- 2- هل توجد فروق دالة احصائياً في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لاختلاف متغيرات الدراسة؟

#### أهداف الدراسة:

اعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية يتمتع بصدق وثبات باستخدام أساليب احصائية مناسبة، وتحديد بنيته وخصائصه السيكومترية.

#### أهمية الدراسة :

ترجع أهمية هذه الدراسة إلي تقديم مقياس يهدف إلي قياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ، حيث تفتقر بيئتنا الفلسطينية إلى مثل هذه المقاييس وأهميتها في التعليم.

#### مصطلحات الدراسة:

##### الصلابة النفسية Psychologic al Hardiness:

نمط شخصية تتكون من مجموعة مواقف مترابطة تتضمن الالتزام مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم مقابل الشعور بالعجز، والتحدي مقابل الشعور بالتهديد، هذه المواقف تساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة. (kopasa et al, 1985: 525)

وتعرف الباحثة الصلابة النفسية اجرائياً: هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على مواجهة وتقبل ظروف الحياة الضاغطة التي يعيشها، وهي سمة عامة في الشخصية تعمل على تقويتها وبنائها للوصول إلى أعلى مراتب القوة والشجاعة والجرأة وتحمل جميع الظروف المعاكسة في الحياة، فهي عملية تقوية وتطوير للشخصية، وتتمثل بالالتزام والتحدي والتحكم والصبر

#### الإطار النظري:

##### تعريفات الصلابة النفسية:

##### أولاً: لغاً:

صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد (ابو الفضل جمال الدين ابن منظور، 1993: 297)

والصلابة في القاموس تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بالجرأة والشجاعة، وأنهم معتادون على التعب، قادرون على تحمل الظروف المعاكسة، فالصلابة هي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد وتحويلها إلى ميزه بدلاً من

الإحساس بالعجز (هبة محمد، 2012: 257).

### ثانياً: اصطلاحاً:

يشير مفهوم الصلابة إلى نموذج من السمات الشخصية، وكان أول من قدمه هي سوزان كوبازا في عام 1979 في مقال بعنوان "أحداث الحياة الشاقة، والشخصية، والصحة: بحث في الصلابة، ويظهر الأشخاص الذين لديهم صلابة عالية أداءً أفضل تحت الضغط، حيث تحتوي الصلابة على ثلاث نزعات عامة تتعلق بالالتزام، والتحكم، والتحدي وتعمل كمصدر لمقاومة الضغط (Crosson,2015:40)

كما يعرف (طه حسين، 2010: 61-62) الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرس ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

كما عرف (جودة شاهين، نبيل السيد، 2012: 53) الصلابة النفسية بأنها: مجموعة من سمات الشخصية تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

عرفها (Ganellen,2011:24): بأنها: مصدر من أهم المصادر النفسية والاجتماعية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل الضغوط ومواجهتها ايجابياً وتخطي آثارها السلبية، فهي تهيئ الفرد لتقييم الأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها وذلك من خلال اعتماده على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة بالدرجة الأولى واللجوء لطلب الدعم في أضيق الحدود.

### أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobasa) إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحدي، التحكم.

### أولاً: الالتزام:

ويشير الالتزام إلى الشعور بالتفاني من أجل الذات، مما ينتج عنه الانخراط النشط والهادف في الحياة اليومية. يشارك الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الالتزام بتفاني ونجاح في عدد من مواقف الحياة، بما في ذلك العمل والعائلة والعلاقات الشخصية، والمؤسسات المجتمعية، ويزود الشعور بالتوازن الداخلي والثقة، وهما مهمان في تقييم المواقف الضاغطة والتي تشكل تهديداً (Ndlovu,2019:598)

يعني الالتزام اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعله، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته

هدفا ومعنى يعيش من أجله (أحمد عثمان، 2001: 210). ويعرف (Wiebe,1991:89) مفهوم الالتزام بوصفه "اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما وأهدافا محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، كما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاققة برويتها كأحداث هادفة وذات معنى، وجديرة بالتفاعل معها. ويعرفه (عماد مخيمر، 1997: 14) بأنها "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".

وتناولت كوبازا وآخرون (Kobaza,Maddi&Puccetti,1985:525-532) مكون الالتزام الشخصي أو النفسي بالدراسة ورأت أنه 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: وعرفته بأنه "اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه".

ويشير أبو ندى إلى أن الالتزام قد يأتي مصدره من داخل الفرد نفسه وقد يفرض عليه جبرا كالالتزام القانوني، ومن ثم فلا نستطيع الحسم بكون الالتزام يمثل بعداً عاماً أم مجموعة من الأبعاد الفرعية، ولكن كل ما يمكننا الانتهاء إليه هو أن كل المعاني السابقة تتجسد نفسياً في مفهوم الالتزام الذي يعد بدوره أحد مكونات مفهوم الصلابة النفسية (عبد الرحمن أبو ندى، 2007: 21).

وتعرف الباحثة الالتزام اجرائياً بأنه: هو ولاء الفرد لمبادئه وقيمه ومجتمعه وأهدافه في الحياة، ويتمثل بالالتزام الديني والأخلاقي والمجتمعي.

### ثانياً: التحكم:

يتعلق مفهوم التحكم بمعتقدات الأفراد حول قدرتهم على التأثير على ادارة أحداث الحياة والشعور بالسيطرة الشخصية على تجارب الفرد. تعزز سمة التحكم الدافع للانخراط في المواجهة والتكيف حيث أنها تجعل الفرد يميل إلى رؤية الضغوطات على أنها قابلة للتحدى ويمكن التحكم فيها وعكس التحكم هو العجز (Ndlovu,2019:599)

يشير التحكم إلى اعتقاد الأفراد أن بإمكانهم التأثير على تجارب الحياة، حيث يسعى الأفراد الذين يتحكمون بقوة إلى التأثير على النتائج بدلاً من أن يقفوا عاجزين وسلبيين، يعزز التحكم من دافع الفرد على الانخراط في مواجهة قوية لأنها من شأنها التأثير عليه بأن يرى الضغوط قابلة للتحدى (Bartone & Homish, 2020: 512)



أشارت إليه كوبازا (Kobaza1979) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها. ويعرفه ويب (Weab,1991) بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها" ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات (أحمد عثمان، 2001: 210).

تشير كوبازا (Kobaza1979) إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم إعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة على اتخاذ القرار والقدرة على التفسير والقدرة على المواجهة الفاعلة، وفي دراسة أجراها (أندرسون) حول العلاقة في وجهة الضبط والشعور في بوطنة الانضباط وسلوكيات المواجهة والأداء، توصل خلالها أن داخلي الضبط أقل شعورا بالضغوط وأكثر توظيفاً لسلوكيات المواجهة المتمركزة على المشكلة، وأقل استخداماً لسلوكيات المواجهة المتمركزة على الانفعال بالمقارنة بخارجي الضبط (هريدي، 1996: 116).

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على استقرائه للوقوع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتحليل من أثارها وقت حدوثها، مستثمراً كل ما يتوفر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطراً على نفسه، متحكماً في انفعالاته. وتعرف الباحثة التحكم اجرائياً بأنه: هو القدرة على التصرف بالحياة باستقلالية واتخاذ القرارات بجديّة والسيطرة على النفس بالمواقف الصعبة والاعتقاد الجازم بالقدرة على التخطيط والادارة وبناء المستقبل رغم وجود المعيقات.

### ثالثاً: التحدي:

يمثل التحدي نظرة الأشخاص للتغيير والاعتقاد بأن التغيير يجب التعامل معه على أنه فرصة للنمو وليس تهديداً. تولد سمة التحدي رغبة في مواجهة أو حتى البحث عن التجارب الصعبة لأنها بمثابة الفرص للنمو الشخصي وليس تهديداً محتملاً للأمن (Ndlovu,2019:600)

ويشير (Eroz & Onat, 2018: 82) إلى أن التحدي يمثل سلوك الفرد الايجابي تجاه التغيير واعتقاده انه يمكن الاستفادة من الفشل تماماً كما يمكن الاستفادة من النجاح. تشكل المخاوف المحيطة بالأخطاء المحتملة ومشاعر الإحراج التي غالباً ما تكون ناتجة عن ارتكابها، تشكل عقبة أمام التغلب على التحديات، وبالتالي أمام النمو الشخصي. تؤدي هذه المخاوف في كثير من الأحيان إلى سلوك التهرب والذي بدوره يديم الخوف ويمنع الفرد

من مواجهة التحدي والتغلب عليه. ويعرف (Abdollahi, etal.,2015:212) التحدي على أنه رؤية الفرد للعالم على أنه فرصة للتطور، بالإضافة إلى كونه متعلم جيد. يتميز الأفراد الذي يتسمون بالتحدي القوي الضغوط أنها أمر طبيعي بل وفرصة للنمو بدلاً من الانسحاب من الظروف الصعبة. تعرف كوبازا (Kobaza,1983) أن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمته وثقته بنفسه وسلامته النفسية (زينب راضي، 2008: 29). وتعرف الباحثة التحدي اجرائياً بأنه: هو قدرة الفرد على التكيف مع ظروف الحياة الضاغطة وتقبلها، مع قدرته على مواجهة المشاكل والمنافسة على الأفضل والاصرار على تحقيق الأهداف واعتبار أن ما يمر به من أحداث يزيد قوته وعزيمته.

#### رابعاً: الصبر:

يقول تعالى: "الَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَأَلْسِنَتِهِمْ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذَى كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تُصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ" (آل عمران: 186).

يعرف بأنه حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع أو عما يقتضيان حبسها عنه (راغب الأصفهاني، 1997: 474). ويعرف بأنه قدرة الفرد على الصبر على الابتلاء، وتقبله بنفس مطمئنة، وعدم الندم على ما فات، وقطع دابر التشاؤم (زينب راضي، 2008: 32). أنواع الصبر:

- 1- الصبر على طاعة الله.
  - 2- الصبر على عدم معصية الله.
  - 3- الصبر على المحن والمصائب.
- وتعرف الباحثة الصبر اجرائياً: ، وهو قدرة الفرد على تحمل معيقات الحياة التي يعيشها وتقبلها.

#### خصائص الصلابة النفسية:

يجمع العديد من المختصين على أن خصائص الصلابة النفسية يتمثل بما زكرته (زينب راضي، 2008: 41):

- 1- الإحساس بالالتزام أب النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- 2- الإيمان بالسيطرة أي الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر في بيئته.
- 3- الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير.

- أولاً: خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:
- توصلت كوبازا إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص الآتية
- 1- القدرة على الصمود والمقاومة.
  - 2- لديهم انجاز أفضل.
  - 3- ذوي وجهة داخلية للضبط.
  - 4- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.
  - 5- أكثر مبادأة ونشاطاً وذو دافعية أفضل. (محمد عودة، 2010: 66-67).

- ترى الباحثة أن هناك خصائص لأصحاب الصلابة النفسية المرتفعة منها
- 1- تقوى الله ويؤمنون بالقدر خيره وشره.
  - 2- لديهم الثقة بأنفسهم.
  - 3- قادرين على وضع أهدافهم في الحياة وتحقيقها.
  - 4- متفائلين بالحياة ويمتلكون الأمل في المستقبل.
  - 5- لديهم القدرة على التحكم بذواتهم واتخاذ القرار السليم في الموقف المناسب.
  - 6- يمتلكون سرعة البديهة والفتنة والمثابرة.

- ثانياً: خصائص ذو الصلابة النفسية المنخفضة:
- 1- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم.
  - 2- لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
  - 3- يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
  - 4- يتصلون بثبات الأحداث الحياتية، ولا يعتقدون بضرورة الإرتقاء.
  - 5- سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم.
  - 6- عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (جيهان محمد، 2002: 21-23).

- وترى الباحثة أن خصائص أصحاب الصلابة النفسية المنخفضة يتميزون بما يلي:
- 1- عدم تقدير الذات والتقليل من شأنها.
  - 2- عدم القدرة على وضع الأهداف وتحديدها.
  - 3- الخوف والتشاؤم من المستقبل.
  - 4- انعدام الثقة بالنفس وبالناس.
  - 5- تشتت الفكر وضعف التواصل مع الناس.
  - 6- سلبيون في حياتهم ومحبطون.

### الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة:

تتغير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة تفاؤلية. وتخفف الصلابة النفسية من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته، وترتبط الصلابة النفسية بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للموقف. وتدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية، حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي (Kobasa, Puccetti, 1983: 216)

### وتلخص الباحثة بعض الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية بلاتي:

- 1- تخفف الصلابة النفسية من الشعور بالتعب والاجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث.
- 2- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالأمل والمساندة الاجتماعية .
- 3- تساعد الافراد على النظر إلى حياتهم بصورة واقعية وتفاؤلية
- 4- تلعب الصلابة النفسية دورا مهما في سلوك الفرد اتجاه نفسه واتجاه الاخرين.
- 5- تساعد الصلابة الفرد على تخطي العقبات التي قد تواجهه وتزيد من الثقة بالنفس.

### أهمية الصلابة النفسية:

تتبع أهمية الصلابة النفسية من كونها أحد مكونات الشخصية القاعدية، التي تعمل على المساعدة بوقاية الانسان من آثار الضغوطات والأحداث اليومية التي يمر بها، وتؤثر على مرونة الفرد وقدرته على حل المشكلات، وكذلك تحمي الفرد من الامراض التي ممكن أن تصيبه من خلال معايشة الظروف الضاغطة للحياة.

ولقد لخص خالد العبدلي (2012: 76) تفسيرات عدة ذكرتها كوبازا توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص يرى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة:

أولاً: تعدل من إدراك الأهداف وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.  
ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

إن الصلابة النفسية مركب هام من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية (خالد العبدلي، 2012: 31).

فالصلابة تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التوافق النفسي مع الخبرات المؤلمة، ويجعل الشخص شديد التحمل والمقاومة لضغوط الحياة، وبالتالي يصبح إنساناً سوياً خالي من الاضطرابات النفسية، متمتعاً بالصحة النفسية والجسدية.

وترى الباحثة أن أهمية الصلابة تكمن في تفهم الفرد لنفسه وقدرته مع توافقه وفهمه لنفسه وللآخرين وبالتالي تمتعه بحياته دون الشعور بالنقص.

### النظريات التي فسرت الصلابة النفسية:

أولاً: نظرية كوبازا (Kobasa, 1983: 893) والدراسات المنبثقة عنها:  
لقد قدمت كوبازا نظرية رائعة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض ( زينب راضي، 2008: 35).  
واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء مثل فرانكل ( Phrankel ) وماسلو (Maslo) وروجرز (Rojars) والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (محمد عودة، 2010: 79).

ويعد نموذج لازورس (Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاث عوامل رئيسية هي:

- 1- البنية الداخلية للفرد.
- 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

### 3- الشعور بالتهديد والإحباط.

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تساؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، كما يؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات.

وطرحت كوبازا (Kobasa, 1979) الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة العليا والمتوسطة في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج والتي كان منها:

- 1- الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية بأبعادها "الالتزام، التحكم، التحدي".
- 2- أن الأفراد الأكثر صلابة حصلوا على معدلات أقل في الإصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة.

فكان هذا الافتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطاً ومبادأة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً، وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وانجازاً وسيطرة وقدرة على التفسير (محمد عودة، 2010: 80).

**ثانياً: نموذج فينك (Venk) المعدل لنظرية كوبازا (Kobasa, 1979):**

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وهذا النموذج قدمه فينك 1992، وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعاضد الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وذلك على عينة قوامها (167) جندياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقد قام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعاضد معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي:

ارتباط بُعدي الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداماً إستراتيجياً للتعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعدُ التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات بالتعايش.

وقام فينك بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود أيضاً، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم لشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ثم توصل لنفس النتائج للدراسة الأولى (راضي، 2008: 40).

### ثالثاً: نظرية فرويد:

يرى فرويد أن الرابطة أو العلاقة بين مكونات الشخصية تكون عن طريق ثلاث نُظم (الهو والأنا والأنا الأعلى). والأنا Ego هي بؤرة الطاقة النفسية والعاكس الحقيقي لقوة الفرد وصلابته النفسية، في حين تمثل هو ID النقطة الأتصالية بين الطاقة النفسية والبدن، وفي عام 1923 منح فرويد الأنا مساحة ودورا أصيلا في عملية النمو النفسي التي يمرُّ بها الأفراد والتي تشتمل على مراحل خمس (الأنصاري، 1998، 38-39).

وتتطور الشخصية نتاجاً لتأثرها بمجموعة عوامل منها النمو الفسيولوجي والصراعات والإحباطات وإستمرار عملية التطور والنمو وللتخلص من تأثيرات هذه العوامل يلجأ الأفراد إلى آليات أو ميكانيزمات دفاعية من بينها الإزاحة Displacement أو التوحد والتقمص Identificiation وهما وسائل إستماجية وتكون سلوكيات الأفراد فيها وكأنها نفس الطريقة التي يتصرف بها أنا آخر، وهي صور تمارس من خلالها الأنا حفظ وكأنها نفس الطريقة التي يتصرف بها أنا آخر، وهي صور تمارس من خلالها الأنا حفظ الذات والتعامل مع الواقع، والصلابة النفسية وفق المفهوم الفرويدي هي نتاج لحفظ الذات وتكون بقوة الأنا الناتجة من إرضاء القوى الثلاث التي يعتمد عليها وهي الواقع المُشكل للأنا والهو والأنا الأعلى، وعن الأنا يصدر الحصر أو الكبت Repression الذي يمنع النزعات النفسية غير المرغوبة من الظهور بنشاطات وسلوكيات الأفراد، وممارساً لدور وسلطة رقابية على جميع العمليات العقلية في اليقظة وفي النوم، الكبت يحدث بناء عن أوامر الأنا الأعلى الموجهة للأنا وهو خادم لها، وهو إشارة للأنا دلالاتها ومفادها إن الخطر المُهدد للذات قد يتزايد وضرورة إتخاذ إجراءات مناسبة وإلا ستقهر صلابة الأنا وقوتها، ولا يوجد إنسان يخلو من الكبت وتُسهل التربية وسلطة الوالدين (وهي أصل الأنا الأعلى) حدوث عملية الكبت، وقد تبدو الرغبة بالحصول على الأنا القوي والصلابة النفسية بلا

مكبوتات شئى غير حضاري، إذ إن الانسانية تدين للكبت المؤسس للصلابة النفسية بميراثها ونتاجها الفكري والثقافي (الحنفي، 1995، 57-466) فشرط المرض النفسي والاضطراب والحاجة إلى الخدمة النفسية هي ضعف الأنا نسبيا أو مطلقا بحيث يعوقه عن أداء مهامه ...

#### رابعاً: تفسير "آدler" للصلابة النفسية:

إن واحدة من أهم العقائد الأساسية للسايكولوجيا الفردية والتي أسست من قبل "آلفريد آدler" (1870-1937). ترى بأن كل ظاهرة من الظواهر النفسية تكون مناسبة لهدف معين، وخلال عملية النمو وتطور الذات بالامكان مشاهدة عملية استعداد دائم للمستقبل (آدler، 2009، 101). ولكي يكون هذا الاستعداد ناجحاً لا بد للفرد أن يتمتع بالصلابة النفسية ولو بشكل نسبي، فهناك تقارب كبير لدى "آدler" بين مصطلحاته التي استخدمها ودلالات هذه المصطلحات ومصطلح الصلابة الشخصية، فقد استخدم مصطلح الإرادة ومصطلحات التغلب، والكفاح نحو الأعلى، والاندفاع من أسفل إلى أعلى، والكفاح من أجل التفوق، والتي تحمل دلالات الصلابة النفسية وهدفها نهائياً يسعى ويتجه إليه الأفراد، فالافتقار والقصور وضعف الإرادة قد تؤدي بالفرد إلى الشعور بالعجز النفسي، بينما تحرك الإنسان توقعاته بشكل أكبر مما تحركه خبرات الماضي، لأن الأهداف والرؤى التي يضعها الفرد لنفسه ولغيره هي التي توجه مشاعره وانفعالاته وسلوكياته (العكيلي، 2000: 43). يؤمن "آدler" بوجود الإرادة لدى الفرد وهي المرادف للصلابة الشخصية، فقرة الإرادة للأفراد هي صلابتهم التي تسمح لكل منهم أن يبدع أسلوب حياته الأكثر توافقاً، هذا الأسلوب هو نتاج للقابليات والتجارب التي منحتنا إياها الوراثة والبيئة، وعندما يخلق أسلوب الحياة هذا فإن بقاءه يكون بثابته عالية ويكون خلقنا الأساس الذي يحدد اتجاهاتنا وسلوكنا نحو مصاعب الحياة (شلتز، 1983، 77).

#### الدراسات السابقة:

##### 1- دراسة سفيان بن ابراهيم الربدي (2020):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على درجة الاختلاف في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من اعداده، وبلغت عينة الدراسة (450) طالب وطالبة من جامعة القصيم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.

##### 2- دراسة سلمان مطلق السبيعي (2019):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن في ضوء بعض المتغيرات على عينة تكونت من 130 طالب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقام الباحث باعداد مقياس الصلابة النفسية، وتوصلت



النتائج إلى أن الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة جاءت بدرجة متوسطة.

### 3- دراسة علي حراث ومحمد عرفات (2018):

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

### 4- دراسة كوبازا (Kobasa,1979):

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد بالاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط والصعاب. تكونت عينة الدراسة من (760) موظفاً من الحاصلين على درجات جامعية، تتراوح أعمارهم بين (40-49) عاماً ويعانون من درجة كبيرة من الضغوط، وقد استخدمت استبيان هولمز وراهي للأحداث الضاغطة، واستبيان (وايلاند، 1968) للأمراض، وقد استخدمت عدداً من المقاييس لقياس الصلابة النفسية فقد استخدمت لقياس التحكم مقياس العجز-التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدم، مقياس الإنجاز، ولقياس الالتزام استخدمت الاغتراب من العمل والمؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات لشخصي، عن الأسرة وعن الذات واستخدمت لقياس التحدي، الخبرات الشخصية، النشاط مقابل الكسل، مقياس البناء المعرفي، مقياس البقاء، مقياس المسؤولية مقابل المغامرة. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا الأقل مرضاً، وأنهم متسمون بالصمود والإنجاز والسيطرة والضببط الداخلي والغاية وأكثر اقتداراً ونشاطاً وطموحاً، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعزلاً وأقل في الضغط الخارجي، كما توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة ومبادأة وإقتحاماً وواقعية.

### 5- دراسة (Munsterteiger, 2015):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة وعلاقتها بالضغط والسعادة والجنس، وكانت العينة (90) طالب وطالبة من كليتين، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واختبرت الفرضية الاتية: أن الصلابة ترتبط سلباً بالضغط، وإيجابياً بالسعادة وافترضت أيضاً بأن الإناث يسجلون درجات أعلى في الصلابة من الذكور، أولاً الفرضيتين بخصوص الضغط والسعادة كانت منسجمة مع نتائج البحوث السابقة، أما الفرضية الثالثة والتي اختبرت باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد أسفرت النتائج على النقيض من الفرضية إذ أن الذكور أعلى صلابة من الإناث.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يتناسب مع طبيعة الدراسة.

#### عينة الدراسة :

تتألف عينة الدراسة من نوعين وهما الأولى هي العينة الاستطلاعية، والنوع الثاني وهي العينة الكلية، سوف نشرح كل نوع على حده من خلال التالي:

#### 1. العينة الاستطلاعية:

بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية من (130) من طلبة الجامعات في قطاع غزة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وهي معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

#### 2. العينة الكلية الفعلية:

بلغت عدد أفراد العينة الكلية في الدراسة (1319) من طلبة الجامعات في قطاع غزة، فقد تم اختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية.

### خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالموضوع، والتي تم استخدامها لقياس الصلابة النفسية، حيث استفادت الباحثة منها في إعداد المقياس ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية وقد استعانت الباحثة ببعض المقاييس والدراسات العربية والأجنبية والنظريات التي استخدمت في الدراسات السابقة مثل مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002)، ومقياس كوبازا (Kobasa,1979).

### وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعات بقطاع غزة، فقد تضمن المقياس في صورته النهائية (38) فقرة، حيث يحتوي المقياس على أربعة أبعاد وهي (الالتزام، التحكم، التحدي، الصبر)، حيث أن كل فقرة في المقياس ترتبط بمستوى الصلابة النفسية وأبعادها، وأمام كل فقرة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى دائماً/باستمرار، والثانية معظم الاحيان والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً/نادراً والخامسة لا، ويضع المبحوث/ة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره/العبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام الفقرة.

### تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 0 درجة وحتى 144 درجة، وتقع الإجابة على المقياس في خمس مستويات (دائماً/باستمرار، معظم الاحيان، أحياناً، قليلاً/نادراً، لا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (اربع درجات، صفر درجة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (4: دائماً/باستمرار، 3:معظم الاحيان، 2:أحياناً، 1:قليلاً/نادراً، 0:لا)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية.

### جدول (8) يوضح أبعاد مقياس الصلابة النفسية وفقراته

المقياس	البعد	عدد الفقرات	الفقرات
مقياس الصلابة النفسية	الالتزام	10 فقرات	10-1
	التحكم	10 فقرات	20-11
	التحدي	10 فقرات	30-21
	الصبر	8 فقرات	38-31

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج بالتفصيل من خلال التالي:

#### 1- معاملات الصدق لمقياس الصلابة النفسية:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرض نتائجه بالتفصيل من خلال التالي:

#### 1- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كل من (مصر وفلسطين)، وعلى مختصين في العلوم الانسانية (تخصص صحة النفسية والارشاد النفسي)، والبحث العلمي، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، أنظر

إلى الملحق رقم (1)، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج، وبذلك خرج المقياس بصورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية بصورته النهائية.

• 2- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين فقرات كل على بعد على حده مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له الفقرة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد. ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط الأبعاد للمقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (9) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

(ن=130)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الصلابة النفسية
**0.001	.840**	الالتزام
**0.001	.809**	التحكم
**0.001	.824**	التحدي
**0.001	.814**	الصبر

\*\* دالة إحصائية عند 0.01

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن أبعاد مقياس الصلابة النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.80 - 0.84)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس الصلابة النفسية تتمتع بدرجة مرتفعة من معاملات الصدق، وهذا يطمئن الباحثة على تطبيق المقياس على العينة الكلية للدراسة.

وبما أن مقياس الصلابة النفسية لديه أربعة أبعاد، فقد تم إيجاد معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له الفقرة، والنتائج الخاصة بذلك موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (10) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حده (ن=130)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التحدي			الالتزام		
1	.415**	.000	21	.581**	.000
2	.529**	.000	22	.599**	.000
3	.525**	.000	23	.527**	.000
4	.535**	.000	24	.673**	.000
5	.587**	.000	25	.234**	.000
6	.689**	.000	26	.650**	.000
7	.474**	.000	27	.708**	.000
8	.489**	.000	28	.580**	.000
9	.493**	.000	29	.620**	.000
10	.509**	.000	30	.634**	.000
التحكم			الصبر		
11	.580**	.000	31	.632**	.000
12	.598**	.000	32	.539**	.000
13	.564**	.000	33	.682**	.000
14	.605**	.000	34	.386**	.000
15	.464**	.000	35	.567**	.000
16	.539**	.000	36	.317**	.000
17	.665**	.000	37	.631**	.000
18	.486**	.000	38	.597**	.000
19	.507**	.000			
20	.667**	.000			

// غير دال إحصائياً عند 0.05

\* دالة إحصائياً عند 0.05

\*\* دالة إحصائياً عند 0.01

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن فقرات أبعاد مقياس الصلابة النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، وهذا يدل على أن فقرات أبعاد مقياس الصلابة النفسية تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة.

### ثانياً: معاملات الثبات للمقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

#### 1- معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ:

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة استطلاعية قوامها (130) من طلبة الجامعات بقطاع غزة، وبعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس الثبات للمقياس الكلي، حيث وجد أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.83 للمقياس الكلي، وهذا دليل على أن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس لديه أربعة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.70 - 0.79)، وهذا دليل كافي على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

#### 2- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة استطلاعية قوامها (130) من طلبة الجامعات بقطاع غزة، وبعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس وكذلك لكل بعد على حده، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سبيرمان - براون المعدلة للمقياس الكلي (0.77)، وهذا دليل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الأربعة (0.70 - 0.72)، مما سبق يتبين أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما في الجدول التالي، مما يشير إلى

صلاحية المقياس لقياس الأبعاد المذكورة أعلاه، وبذلك اعتمدت الباحثة هذا المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة على فروض وتساؤلات الدراسة.

**جدول (11) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (الصلابة النفسية) وأبعاده (ن=130)**

#	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	
			معامل الارتباط	سبيرمان براون
1	الالتزام	10	0.76	0.72
2	التحكم	10	0.70	0.71
3	التحدي	10	0.79	0.70
4	الصبر	8	0.70	0.72
	الصلابة النفسية	38	0.83	0.77

**النتيجة:** مما سبق يتضح صدق وثبات المقياس وبالتالي يعتبر اداة صالحة للقياس.  
**التوصيات والبحوث المقترحة :**  
 اجراء دراسات وصفية تحليلية لبعض المتغيرات النفسية الأخرى التي لها تأثير على طلبة الجامعات.

## المراجع:

- 1- أبي الفضل جمال الدين ابن منظور (1993). **لسان العرب**، دار الكتب العلمية: بيروت.
- 2- أحمد عثمان (2001): **المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية بالزقازيق**، العدد 37، ص 143-195.
- 3- جودة شاهين، نبيل السيد(2012). **أساليب التفكير وفقا لنظرية السيطرة الذاتية والعقلية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر "دراسة فارقة تنبؤية"**، **مجلة كلية التربية**، ج(1)، ع (149)، 45-59.
- 4- طه حسين (2010). **الصحة النفسية ومشكلاتها لدى الأطفال**، دار الجامعة الجديدة: الأزاريطة.
- 5- جيهان محمد (2002): **دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير**، جامعة القاهرة، كلية الاداب، قسم علم النفس.
- 6- عماد مخيمر(1997): **الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ع (17)، مج(7).
- 7- عبد الرحمن أبو ندى (2007): **الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر غزة.**  
زينب راضي (2008) **الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- 8- صالح بن إبراهيم الصنيع (2002): **العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، مجلة جامعة الملك سعود**، مج (14)، ص ص 207-234.
- 9- عزة الرفاعي (2003): **الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**، **رسالة دكتوراه**، جامعة حلوان، القاهرة.
- 10- فاروق السيد عثمان (2001): **القلق وإدارة الضغوط، الطبعة الأولى**، دار الفكر العربي، القاهرة
- 11- عماد مخيمر (1996): **إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية**، المجلد السادس، العدد الثاني، ص ص 275-299
- 12- راغب الأصفهاني (1997): **مفردات ألفاظ القرآن الكريم**، الطبعة الثانية، دار القلم، دمشق.



- 13- محمد محمد عودة (2010): الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- 14- خالد العبدلي (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- 15- داوون شلتز (1983). نظريات الشخصية، ترجمة: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، بغداد: مطبعة التعليم العالي
- 16- راغب الأصفهاني (1997): مفردات ألفاظ القرآن الكريم، الطبعة الثانية، دار القلم، دمشق.
- 17- زينب راضي (2008) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- 18- سفيان بن ابراهيم الربدي (2020) قلق المستقبل وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة التربية، جامعة الأزهر كلية التربية، ع (187)، ج(3)، ص 166- 119.
- 19- سلمان مطلق السبيعي (2019). الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية في ضوء المتغيرات، مجلة التربية، جامعة المنوفية، ع(1) ج(31). ص 46- 67.
- 20- علي حراث ومحمد عرفات (2018). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الأغواض، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاسدي، الجزائر، ج(34)، ص 211- 224.

#### المراجع الأجنبية:

- 1- Kobasa, S., Maddi, S., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology.
- 2-Kobasa,S,C.,Maddi,S.R.,Paccetti,M.C.&Zola,M.A.,(1985)Effec tiveness of Hardiness , Exercise and Social Support AS Resources Against Illness ,Journal of Psychosomatic Research ,,No.29,pp525-533
- 3-Wiebe,D.J.,(1991) : " Hardiness and Stress Moderation : A Test Proposed

Mechanisms" ,Journal of Personality and Social Psychology ,Vol.60,No.1,pp89-99.

4- Crosson, Jennifer B. (2015): Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship between Occupational Stress and Self-Efficacy among Georgia School Psychologists, College of Social and Behavioral Sciences Walden University.

5- MALIK, SHABIR AHMAD (2017): STUDY OF PSYCHOLOGICAL HARDINESS, EMOTIONAL COMPETENCE AND ADJUSTMENT OF PRE-SERVICE TEACHER TRAINEES OF KASHMIR VALLEY, New Delhi-110025

6-Kopasa,s,c, puccetti,M.C. (1983). Personality and Social Resources in Stress Resistance ,journal of Personality and Social Psychology ,45(4),839 – 850

7- Abdollahi, A., Talib, M.A., Yaacob, S.N., & Ismail, Z.,(2015). The role of hardiness in hardiness in decreasing stress and suicidal ideation in a sample of undergraduate students. Journal of Humanistic Psychology, 55(2), 202-222.

8- Bartone, P. T., & Homish, G. G. (2020). Influence of hardiness avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. Journal of Affective Disorders, 265, 511-518.

9- Ndlovu, V., & Ferreira, N. (2019). Students psychological hardiness in relation to career to career adaptability. Journal of psychology in Africa, 29(6), 598-604.

10- Eroz, S. S., & Onat, F. (2018). Psychological Hardiness: A Survey in Hospitality Management. Research Journal of Business and Management, 5(1), 81-89.

11- Ganellen., B. (2011). Hardiness and social personality and social psychology. Journal of Personality and Social Psychology, 16 (1), 24-33

12-Munsterteiger, Amanda.M,(2015): Hardiness: The Key to a wellAdjusted College Experience , An Honors Thesis , college of saint Benedict – saint john's University in partial fulfillment , department of psychology

مقياس الصلابة النفسية اعداد(الاء طه دلول)

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
	<b>الالتزام</b>					
1-	أستثمر وقتي في أعمال مفيدة تنمي شخصيتي.					
2-	لديّ مبادئ وقيم أحافظ عليها وأتمسك بها.					
3-	أحرص على حضور جميع محاضراتي.					
4-	أحرص على قول الصدق في جميع الأحوال حتى لو كان سيؤثر سلبيا على نفسي.					
5-	أبتعد عن الغيبة والنميمة.					
6-	أحافظ على الالتزام بقوانين بلدي وعدم مخالفتها.					
7-	إذا سمحت لي الفرصة وحصلت على عمل جيد أثناء الدراسة الجامعية أعتقد بأنني سأوفق بين العمل والدراسة.					
8-	أهتم بقضايا وطني وأشارك فيها.					
9-	أعتقد أن قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.					
10-	أفتخر بانتمائي لهذا المجتمع.					
	<b>التحكم</b>					
1-	أستطيع أن اتخذ قراراتي بنفسي.					
2-	أتصرف بشؤون حياتي باستقلالية بدون التأثر بآراء الآخرين.					
3-	أعتقد أن خبراتي السابقة في حياتي تساعدني على حل أي مشكلة أتعرض لها.					
4-	أستطيع إدارة حياتي على أكمل وجه.					
5-	أسيطر على نفسي وعصبيتي في المواقف الصعبة.					

					أعتمد في حياتي على الجد والمثابرة وليس على الحظ.	-6
					أعتقد أن الانسان يستطيع أن يبني مستقبله بنفسه.	-7
					أعتقد أن الفشل يعود لأسباب سوء التخطيط والتنفيذ.	-8
					أرى أن الحياة كفاح واجتهاد وليست فرصة.	-9
					أتحمل مسئولية القرارات التي اتخذها مهما كانت النتائج.	-10
					<b>التحدي</b>	<b>البعد الثالث</b>
					أثق بقدرتي على منافسة الآخرين والتفوق عليهم.	-1
					أنجز الأعمال الموكلة لي مهما كانت صعبة.	-2
					أستطيع التكيف مع أي حدث جديد ممكن أن يحصل في حياتي.	-3
					لدي الشغف نحو تحقيق أحلامي مهما واجهت تحديات وصعوبات.	-4
					خبرات الماضي السيئة تؤثر على انجازاتي وحياتي الحالية.	-5
					إن التغيير هو أمر طبيعي في الحياة والمهم القدرة على مواجهته بعزيمة قوية.	-6
					أُصر على تحقيق الأهداف التي أضعتها.	-7
					أستمتع بالمنافسة الشريفة مع الآخرين.	-8
					أستطيع المجازفة في المواقف الصعبة التي تعترضني.	-9
					أثق بأن ما يواجهني من أحداث يومية يزيد من قوتي.	-10
					<b>الصبر</b>	<b>البعد الرابع</b>
					أصبر على كل ما يحيط بي من مشاكل.	-1
					أستطيع تحقيق أهدافي في عدم وجود بعض الأشياء التي احتاجها.	-2
					أستطيع الدراسة لعدد ساعات طويلة ومتواصلة.	-3
					أؤمن بالقضاء والقدر.	-4
					أصبر على القطع المستمر للتيار الكهربائي وأحاول أن	-5

					أجد بديل مناسب.	
					أتمنى أن أسافر وأستقر خارج بلدي بسبب ظروفها الصعبة.	-6
					أعتقد بأن الصبر مفتاح الفرج (دوام الحال من المحال).	-7
					أطلب العون من الله سبحانه وتعالى على الصبر وأدعو بذلك.	-8