

الصمود النفسى وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة

النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة

د. تامر شوقى ابراهيم

مدرس علم النفس التربوى - كلية التربية

- جامعة عين شمس

المخلص :

هدف البحث الحالى الى التعرف على علاقة الصمود النفسى بكل من الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة. وتكونت العينة الرئيسة فى البحث من ٢٣٠ من طلاب وطالبات الجامعة، طبقت عليهم مقاييس (الصمود النفسى "اعداد الباحث"، أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة " إعداد محمد زعتر، وسيد البهاص ٢٠٠٣"، ومقياس الصلابة النفسية "اعداد الباحث"، ومقياس سمة الأمل " إعداد سنايدر وزملاؤه ١٩٩١،ترجمة أحمد عبد الخالق ٢٠٠٤). ومن خلال استخدام معاملات الارتباط، واختبار "ت"، وتحليل الإنحدار، كشفت الدراسة عن النتائج التالية : وجود علاقات سلبية دالة بين الدرجة الكلية للصمود النفسى وكل من للضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، والضغوط الإقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية عند مستوى ٠,٠١، وعلاقات سلبية دالة بين الكفاءة الشخصية (إحدى مكونات الصمود النفسى) وكل من الضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الإقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، ووجود علاقات سلبية دالة بين التوجه نحو المستقبل (مكمون للصمود) وكل من الضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، ووجود علاقات سلبية دالة بين الإعتماد على الذات (مكمون آخر للصمود) وكل من الضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الإقتصادية، وكذلك وجود علاقات موجبة دالة بين الصمود النفسى وكل من الصلابة النفسية، والرجاء، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ فى الصمود كدرجة كلية بين المرتفعين والمنخفضين فى كل من الضغوط الدراسية، والضغوط الإقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الكلية لصالح المنخفضين، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية فى الصمود لصالح المرتفعين فى الصلابة، وبين مرتفعى ومنخفضى الرجاء فى الصمود لصالح المرتفعين فى الرجاء، تتبأت متغيرات التحكم، والصلابة، والمسارات بشكل دال بالكفاءة الشخصية، كما تتبأت متغيرات الضغوط الأسرية، والتحدى، والصلابة، والرجاء بشكل دال بالتوجه نحو المستقبل، كذلك تتبأت متغيرات الضغوط الأسرية، والضغوط الصحية، والتحكم، والتحدى، والمسارات بشكل دال بالإعتماد على الذات.

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة

النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة

د. تامر شوقي ابراهيم

مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية

جامعة عين شمس

مقدمة:

أصبح مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم الشائعة في الحياة اليومية والتي يحتاجها كل انسان لمواجهة ما يتعرض له من ضغوط تتطلب منه مرونة في مواجهتها، بل وفي التعافي والنمو من خلالها. وكلمة صمود * Resilience انبثقت من الكلمة اللاتينية Resilire وتعني بالإنجليزية Rebound أى النهوض عقب مرور الفرد بإخفاق ما. وتتعدد الفروع العلمية التي تهتم بدراسة الصمود لتشمل علوم الطب، والتمريض، والميكروبيولوجي، والصحة النفسية، وعلم النفس ... حيث لاحظ علماء النفس - مثل Werner, Murphy, Garmezy - خلال فترة السبعينات من القرن الماضي أنه بالرغم من أن العديد من الأطفال نشأوا في ظروف بيئية تميزت بالقسوة مثل الفقر، أو الحرمان، أو إصابة أحد الوالدين بأمراض خطيرة إلخ، فقد أظهروا عدم قابلية للتأثر Invulnerability بتلك الضغوط. وعبر الوقت فإن مصطلح الصمود النفسي تم استخدامه بدلا من مصطلح عدم القابلية للتأثر بالضغوط، والذي ولد - بدوره - مجالاً جديداً من البحث والتطوير. وأصبحت مفاهيم الشخصية الإيجابية مثل الصمود، والتعافي، والنمو من خلال المحن مفاهيم أساسية داخل حركة علم النفس الإيجابي، وتمثل مجالات بحثية مستحدثة. ويذكر (Cutuli & Masten, 2009:841) أن دراسة الصمود النفسي تتسق مع تحول الإهتمام في الأبحاث النفسية من الأبحاث المؤسسة على نواحي القصور والتي تستهدف معالجة ما هو خاطئ، إلى التركيز على المنظور المؤسس على نواحي القوة والذي يستهدف البحث عن ما هو صحيح وتدعيمه ، وتحقيق التكيف الناجح للفرد على الرغم من وجود محن ، إذ أن الأهمية والقيمة في الدراسات النفسية لا تنحصران فقط في دراسة نقاط الضعف لدى الأفراد، بل وأيضا في دراسة نواحي القوة لديهم

* يختلف الباحثون في ترجمة مصطلح Resilience ، فيترجمه البعض بمعنى المرونة الإيجابية ، ويترجمه البعض بمعنى الصمود النفسي ، غير ان الباحث يفضل استخدام مصطلح الصمود ، لان المرونة الإيجابية لها ترجمتها بالانجليزية positive flexibility ، كما ان الصمود يتضمن المرونة في مواجهة الضغوط ، والنمو النفسي من خلالها.

(Parkins & Borden,2003:384, Valle et al.,2006:394, Durham,2009 :12).

وبوجه عام، توجد ندرة في أبحاث الصمود النفسي، وهناك حاجة ماسة لدراسته لسد أوجه النقص في أدبيات الصمود، ويشير (Mancini & Bonanno,2010:259) إلى أن نقص الوضوح التنظيري والتصورى لمفهوم الصمود في الأدبيات يقتضى البحث الإضافى فيه باعتباره أحد المفاهيم الدالة على مقاومة الضغوط والتي يصعب تعريفها وقياسها " (Kumpfer,1999:179,Kaplan,1999:22)، كما أن التنوع الكبير في تعريفات الصمود عبر الدراسات إنما يعكس إفتقاد الأدبيات لمفهوم عام للصمود، والإفتقاد لوجود نظرية عامة قادرة على توجيه المناحى النوعية والإمبريقية فى بنية المفهوم، ومن الضرورى إقتراح نظرية متميزة وقابلة للإختبار للصمود (Olsson et al.,2003:2)، ومن الإقتادات الأساسية التى توجه لأبحاث الصمود هو افتقادها لنماذج الصمود التى يمكن اختبارها بشكل علمى، فضلا عن نقص صدق المفهوم (Terte et al.,2009:21)، وفى مجال التربية يعتبر الصمود مفهوماً جديداً نسبياً، وتندر الأبحاث فيه، مما يقلل من قدرة الباحثين على صنع التطبيقات التربوية ذات الصلة به (Abolghasemi & Varaniyab,2010:749)، ويذكر (محمد سعد ٢٠١٠ : ١٤) أن مفهوم المرونة الإيجابية (أى الصمود) لم تتم دراسته بشكل واسع فى الأدبيات العربية.

وعلى الرغم من الإهتمام - حديثاً - بالعوامل المؤدية إلى الصمود، فإنه يعتبر مفهوماً محيراً والذى يستحق الفحص الإضافى (Allen et al.,2011:1) ، ويشير (Gellespie,2007:2) إلى "وجود حاجة إلى تحديد ووصف العلاقة بين الصمود والمتغيرات المنبئة به ، ومن المهم دراسة تلك العوامل التى تنتبأ به، وكيف تعمل، حتى يحقق الباحثون فهماً أفضل للصمود ". وتعتبر كل من الضغوط النفسية، والصلابة، والرجاء من العوامل التى قد تسهم فى حث الصمود، كما قد تعمل على تحسين إستجابة الأفراد للمحن (Olsson et al.,2003 :3). فمن ناحية فإن كل فرد لديه إمكانية الصمود، وعادة ما ينشأ الصمود من خلال الضغوط والمحن. كما أن الأفراد لا يولدون صامدون، ولكن بالأحرى يتشكل الصمود من خلال الضغوط التى تتحداهم (Gillespie et al.,2007 :132)، ومن ناحية أخرى، يُنظر إلى كل من الصلابة النفسية والرجاء باعتبارهما عوامل وقائية* أو مستحثة للصمود فى الشخصية (Earvolino-Ramirez,2007:73) ، وقد ترتبط تلك العوامل

* العوامل الوقائية هى تلك العوامل أو الخصائص الشخصية التى تعتبر ضرورية لحدوث الصمود النفسى (Earvolino-Ramirez,2007:73)

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

بالنواتج الإيجابية التي يخبرها الفرد بغض النظر عما إذا كان يواجه ضغوط أم لا يواجهها، وفي كل الأحوال تجعل الفرد يحقق تكيفاً أكثر نجاحاً وتجعله أكثر صموداً (Cutuli & Masten,2009:838, Weaver,2009:59)، ومن الأهمية بمكان دراسة الصمود النفسي في علاقته بهذه المتغيرات .

مشكلة الدراسة :

نشأت الدراسة الحالية من عدة مؤشرات في أدبيات الصمود، يمكن تلخيصها في المحاور التالية :

المحور الأول: مبررات دراسة الصمود النفسي في علاقته بمتغيرات الدراسة الحالية (الضغوط النفسية ، والصلابة النفسية ، والرجاء):

١- مبررات دراسة الصمود في علاقته بالضغوط النفسية:-

(أن مفهوم الصمود يعتبر وثيق الصلة بالأفراد 596: Campbell-Sills et al.,2006 يذكر) الذين خبروا أحداث ضاغطة واضحة ، كما "أن النواتج الصامدة تحدث فقط عندما يُخبر الفرد ،"والضغوط هي السبب الرئيس (Beasley et. Al.,2003: 78) والضغوط ويتغلب عليها " ، (78: Earvolino & Ramirez,2007) للصمود، وهي الملمح الأساسي الذي يميزه كعملية "وتفحص الكثير من دراسات الصمود الأفراد الذين يعيشون في ظروف حياتية ضاغطة" "ويقتضى الصمود وجود مستوى ما من الضغوط، والتي ،(Perkins & Borden,2003:285) ،"والأفراد لا يعتبرون صامدين (Martin & Marsh,2009:361) يجب أن تُحل بشكل مرض" بدون وجود تهديدات لنموهم قد تعوق هذا النمو، بل أن الصمود هو تحقيق التكيف الناجح بالرغم ،"والأنماط الصامدة من السلوك تعتبر (Martin & Marsh.2008b :170) من وجود محنة " ، لذلك "إن المناحي (Atkinson et al.,2009:142) مفيدة فقط عندما توجد ضغوط معتدلة" المعاصرة في الصمود - بدلاً من أن تركز على الضغوط الحادة المهددة لهناء الأفراد - فهي تركز (، Johnson,2008:388، والتي يعايشونها بشكل يومي" (ordinary على الخبرات العادية Aldwin،)وقد تؤدي الضغوط السابقة في حياة الفرد الى صمود نفسي أكبر للضغوط المستقبلية أن الصمود النفسي يرتبط (Campbell-Sills et al.,2006) ، وأظهرت دراسة (26:2007) عن أن (Simeon et al.,2007)- بشكل سلبي- بالقابلية للتأثر بالضغوط، كما كشفت دراسة (Tausia et الضغوط في مرحلة الطفولة كانت هي المنبأ الأتوى للصمود، وأظهرت دراسة

أن الصمود النفسى ارتبط بشكل سلبى بالعدد الأكبر. من أحداث الحياة الضاغطة لدى (al.,2007) أن الصمود النفسى ارتبط بشكل إيجابى (Pinquart,2009) عينة من المراهقين، ووجدت دراسة عن (Abolghasemi & Varaniyab,2010) بالمنغصات اليومية الأقل، كما كشفت دراسة وجود علاقة سلبية بين الصمود النفسى والضغط المدركة.

١- مبررات دراسة الصمود فى علاقته بالصلابة، والرجاء بإعتبارها عوامل شخصية وقائية
:Protective

تتميز الشخصيات الصامدة بالسمات التى تعكس إحساساً قوياً بالذات (Skodol,2010:113) ، وتلعب السمات النفسية الإيجابية دوراً واقعياً للأفراد من التأثيرات الضارة الناتجة عن الضغوط (Valle et. Al.,2006:394)، ويوصى الباحثون - مثل (Edward & Warelow,2005:101, Vanderbilt-Adriance & Shaw,2008:30 - بضرورة أن تستكشف الدراسات الخصائص الشخصية الإيجابية التى تستحث الصمود، وتساعد الأفراد على الإزدهار أثناء وبعد المحنة، لما لهذه الأبحاث من تضمينات مهمة بالنسبة للتدخلات الوقائية والإتمائية". ويؤكد (Olsson et al.,2003: 4) على أن الدراسات المستقبلية يجب ان تركز الإهتمام على دور العوامل الوقائية الأساسية التى تقع داخل الفرد فى حث الصمود. وتعتبر كل من الصلابة النفسية والرجاء سمات شخصية إيجابية، والتى تسهم فى حث الصمود لدى الأفراد (Mancini & Bonanno,2010:267).

١-٢ فيما يتعلق بعلاقة الصلابة النفسية بالصمود النفسى :

الصلابة النفسية لا تخفف فقط من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للصمود والوقاية من الآثار التى تحدثها الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للأفراد (أحمد الديور ٢٠٠٩ : ٤٧)، وتشير جيهان محمد ٢٠٠٢ إلى "أن الأشخاص ذوى الصلابة يكونون أكثر صموداً ومقاومة للضغوط (جيهان محمد ٢٠٠٢ : ١٠) ، ويتفق (Vogt et al.,2008:61, Delahaij et al.,2010:386) على أن الصلابة النفسية تعمل كمغير وقائى يخفف من التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد، و تقترح الإرتباطات بين الصلابة ونواتج الضواغط أن الصلابة تسبق وتقى من تلك النواتج". ويشير (Chen,2009: 462) إلى "أن الصلابة ترتبط بالصمود ولكنها متميزة عنه، وفى علم النفس الإيجابى يُنظر إلى الصلابة بإعتبارها سبباً مؤدياً إلى الصمود النفسى فى مواجهة الضغوط ، وتظهر الدراسات أن الصلابة تُعلى من الصمود النفسى،

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

وتقى من الأمراض المرتبطة بالضغط . والصلابة تلعب دوراً إيجابياً ليس فقط في الهناء النفسي والجسمي لدى الأفراد، ولكن أيضاً في دافعيتهم للتعلم، وفي قدرتهم على الصمود" (Zhang,2011:109)، ويذكر(محمد سعد ٢٠١٠ :٤٢) أن الصلابة تعتبر عاملاً مهماً في تحقيق الصمود، كما تسهم تنمية مهارات الصلابة في تدعيم الصمود .

٢-٢ فيما يتعلق بعلاقة الرجاء بالصمود النفسي :

يعتبر الرجاء مفهوماً مهماً في حياة الشباب والراشدين، وكمفهوم معرفي/ دافعي تلقى الرجاء انتباهها بحثياً حديثاً بإعتباره قوة نفسية تسهم في صمود المراهقين أمام أحداث الحياة الصادمة ، وعلى الرغم من أن الرجاء (Valle et al.,2006:393,Shorey et al.,2007:1919) يعتبر مصدراً مهماً للصمود، فإنه لم تتم دراسة دوره بشكل واسع في الصمود، ويمثل فحص هذا ، ويوصى (Ong et al.,2006:1271)المفهوم بإعتباره منبئاً للسلوكيات الصادمة تحدياً للباحثين "بضرورة أن تخلص الأبحاث المستقبلية الدور الوظيفي (Lloyd & Hastings,2009:958) للرجاء بإعتباره أحد متغيرات التفكير الإيجابي المنبئة بالصمود ". وأظهرت دراسة (Valle et al.,2006) أن الرجاء يقلل من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على الرضا عن الحياة، كما كشفت دراسة عن أن الرجاء هو أحد المفاهيم او الخصائص (Gellespie et al.,2007)كما كشفت دراسة المحددة للصمود النفسي. ووجد أن له وظائف وأقية من الضغوط عندما يكون مستوى الضغوط مرتفعاً، وهو أحد العوامل المؤدية إلى الصمود النفسي لدى أمهات الأطفال الذين لديهم أمراض (، وأيضاً لدى أمهات الأطفال الذين يعانون Horton & Wallander, 2001جسمية مزمنة) (، وكذلك لدى كل من آباء وأمهات الاطفال ذوى Mednick et al.,2007من مرض السكر) (Lloyd & Hastings,2009.التخلف العقلي في سن المدرسة)

وفي ضوء المحاور السابقة، ومع قلة الدراسات - وخاصة في البيئة العربية - التي تناولت المتغيرات البحثية الحالية ، تحاول الدراسة الحالية كشف العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الضغوط النفسية ، والصلابة النفسية، والرجاء ، وكذلك إمكانية التنبؤ بإسهام كل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء في الصمود النفسي لدى عينة البحث .

ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة :-

١. ما العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء ؟
٢. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في الصمود النفسي لصالح المنخفضين؟

٣. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الصمود النفسي لصالح المرتفعين؟

٤. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الصمود النفسي لصالح المرتفعين؟

٥. ما إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال متغيرات الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والرجاء؟ وما مدى الإسهام النسبي والترتيب لكل منهم في التنبؤ؟

أهداف الدراسة :

١. تقديم تنظير يتناول مفاهيم الصمود النفسي، والضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والرجاء، لما لها من أهمية في حياة الفرد حيث تحتاج الأدبيات العربية الى مثل هذا التنظير التكاملي.

٢. اعداد بعض المقاييس المتصلة بالصمود النفسي والصلابة النفسية لتمثل نواة لتلك المقاييس في البيئة العربية، وكذلك لتدعيم ما هو موجود منها.

٣. محاولة اثراء البناء المعرفي النظري الخاص بالصمود النفسي

٤. التعرف على دور بعض المتغيرات السياقية ممثلة في الضغوط النفسية، والشخصية الوقائية متمثلة في الصلابة النفسية والرجاء في تشكيل الصمود النفسي.

أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحالية من الاعتبارات التالية :

١. فهم دور بعض المتغيرات النفسية الوقائية في دعم الصمود النفسي لدى الأفراد في مواجهة الضغوط والمحن، مما له من أهمية في تصميم البرامج النفسية الهادفة إلى إعداد الأفراد للتعامل الإيجابي مع الضغوط والمحن المختلفة، والصمود أمامها.

٢. تلقى الدراسة الحالية الضوء على بعض المتغيرات السياقية والنفسية الوقائية، والعلاقات القائمة بينها فيما يمكن تسميته "الوقاية النفسية للشخصية" في مواجهة الأزمات والضغوط المختلفة.

٣. تركيز الدراسة الحالية على متغير إيجابي وقائي حديث نسبياً وهو "الصمود النفسي"، والذي لم ينل الإهتمام الذي يستحقه في الدراسات العربية، بالرغم من أنه أحد المتغيرات النفسية الإيجابية، والمدمع لمصادر القوة في الشخصية.

مصطلحات الدراسة :

١. الصمود النفسي Psychological Resilience: ويعرفه الباحث بأنه "عملية

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء
أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التعامل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات
والمحن المختلفة، والنهوض منها بدون إنكسار، وإستعادة الحالة الجسمية والنفسية الأصلية بعد
التعرض للصدمات، والإستمرار فى التعايش الإيجابى مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية (كالهناء
الذاتى، والنمو النفسى) على الرغم من التعرض للظروف المهددة لهناء الفرد الذاتى، أو حتى دون
التعرض لها".

٢. الضغوط النفسية **Psychological Stresses**: ويعرفها الباحث بإعتبارها
" سلسلة من الأحداث والمواقف - سواء أكاديمية، أو أسرية، أو إقتصادية، أو نفسية، أو إجتماعية،
أو صحية بل وحتى أوقات الفراغ- التى تحدث فى الحياة اليومية للفرد، والتى تتسم بأنها غير
سارة، وينتج عنها مشاعر سلبية مؤلمة، ويفقد خلالها قدرته على التوازن، وتؤثر على توافقه النفسى
وعلى نظرتة إلى الحياة، وتدفعه إلى البحث عن أساليب وطرق معينة للتغلب على هذه المشاعر
السلبية، وإستعادة توازنه وتوافقه النفسى ونظرتة الإيجابية للحياة".

٣. الصلابة النفسية **Psychological Hardiness**: ويعرفها الباحث بأنها "
خاصية شخصية تمكن الفرد من إستخدام مصادره المختلفة - سواء النفسية أو الإجتماعية أو المادية
..... فى الإدراك، والتقييم، والتفسير والمواجهة الإيجابية للضغوط، والمحن المختلفة، وتتألف من
ثلاثة أبعاد هى :-

أ. الإلتزام **Commitment**: "يعنى قدرة الفرد على الإندماج فى أنشطة الحياة المختلفة،
وإستمتاعه بها، وشعوره بأن حياته ذات معنى وغرض، مما يمكنه من مواجهة أحداث الحياة
الضاغطة".

ب. التحكم **Control**: "أى احساس الفرد بقدرته على السيطرة على الأحداث ومجريات
الأمر من حوله، وميله إلى الشعور والسلوك بإعتباره مؤثراً وليس عاجزاً فى مواجهة القوى
الخارجية، وكما لو أن خبرات الحياة يمكن التنبؤ بها والتحكم فيها".

ج. التحدى **Challenge**: وهو "ادراك الفرد للضغوط والتغيرات المختلفة فى الحياة
بإعتبارها تمثل حالات إيجابية وفرص للنمو والتعلم، ولإظهار قدراته وامكانياته وتحقيق ذاته،
والنظر إليها كتحديات وليست كمعوقات تحول دون تحقيقه لأهدافه، أو تهدد أمنه النفسى"

٤. الرجاء **Hope**:-- يبنى الباحث تعريف (Lobeز & Snyder,2003:94)
للرجاء بأنه " التفكير الإيجابى الموجه نحو الهدف، وفيه يدرك الفرد أن لديه أهدافاً مرغوبة يسعى
الى تحقيقها، ولديه القدرة على إنتاج المسالك routes اللازمة لتحقيق تلك الأهداف (تفكير
المسارات Pathways)، ويمتلك الدافعية اللازمة لإستخدام تلك المسالك (تفكير القوة Agency)

في تحقيق أهدافه".

الإطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: الصمود النفسي Psychological Resilience:

١ - تعريف الصمود النفسي:- تعددت التعريفات التي قدمها الباحثون لمصطلح الصمود النفسي ، وبصفة عامة يصنف الباحث تلك التعريفات إلى ثلاث فئات كما يلي :

أ - الصمود النفسي بإعتباره عملية دينامية تعتمد على التفاعلات بين المتغيرات الفردية والسياقية : فهو " عملية دينامية نامية تتضمن مواجهة الأحداث الضاغطة، كما تتضمن الإبتناء والنهوض للتغلب على المحن" (Metzel & Morrell,2008:304)، وهو أيضاً " عملية دينامية تتضمن سلسلة من التفاعلات المتبادلة بين الضغوط المختلفة والعوامل الوقائية لدى الفرد، ومن خلالها يتم تقليل التأثيرات السلبية لتلك الضغوط على الفرد" (Kaplan,1999:20)، وفي إطار نمائى يُعرف (Cappella & Rhona, 2001 :759) الصمود على أنه " قدرة الفرد على الإستخدام الناجح للمصادر والإمكانات المختلفة الداخلية والخارجية للتغلب على المشكلات البارزة في كل مرحلة نمائية".

ب - الصمود النفسي بإعتباره قدرة أو سمة شخصية تقي الأفراد من التأثيرات السلبية للضغوط:- يتفق(Earvolino-Ramiréz,2007:73,Weaver,2009:116) على أن الصمود هو "قدرة الفرد على مقاومة الصعوبات، ومواصلة النشاط عقب العقبات، وعلى النهوض bounce back من المحن، والتعايش الإيجابي الدائم مع الحياة، والإحساس بالهناء"، كما يتفق (Atkinson et. Al., 2009:137, Allen et al., 2011:2) فى النظر إلى الصمود بإعتباره "قدرة الفرد على مواجهة المحن بشكل إيجابي، وعلى التعامل مع الضغوط المستقبلية، وتحويل المحن إلى فرص للنمو، وعلى الوقاية من الإضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط المختلفة"، كما أنه " القدرة على أداء مهمة ما حتى بعد التعرض للعوائق المتعددة ، والقدرة على إستعادة الحالة النفسية الأصلية عقب التعرض للضغوط ، وعلى التغلب على ظروف المحنة ، وعلى الإتحناء bent بدون انكسار breaking، وعلى الارتداد حالما ينحنى الفرد، والتعافى بسرعة من المحن" (Metzel & Morrell,2008:305,Durham,2009:8)، وهو أيضاً " القدرة على الإزدهار فى مواجهة الظروف الضاغطة" (Abolghasemi & Varaniyab,2010:749).

ج - الصمود النفسي بإعتباره ناتجاً إيجابياً :- الصمود هو "مقدار الفعالية التى يحققها أو يستعيدتها الفرد فى بيئته بالرغم من وجود محنة ما" (kaplan,1999:20)، كما أنه " تحقيق الفرد أو احتفاظه

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

أو إستعادته لمستوى طيب من الهناء أو الصحة الجسمية أو النفسية أو النمو النفسى عقب التعرض لمحنة ما (Olsson et al.,2003:2) ، وهو أيضاً "ظاهرة تتميز بالنواتج الإيجابية بالرغم من تعرض الفرد للمحن والتهديدات للنمو والتكيف" (Vanderbilt-Adriance & Shaw,2008:31)، ويتفق (Mancini & Tusaie, et al.,2007, Bonanno,2010:263) على تعريف الصمود النفسى بإعتباره "تحقيق الفرد للتكيف الإيجابي بشكل أفضل مما هو متوقع على الرغم مما يواجهه فى بيئته المتغيرة من ضغوط سواء كانت كبرى. (مثل وفاة شخص عزيز)، أو صغرى (مثل ضغوط الأقران)، وهو كذلك "مؤشر للتوافق الجيد الذى يعقب محنة ما" (Karaimak,2010:350)، وينظر (Pinquart,2009:54) إليه على أنه "مصدر شخصى يمكن أن يستحث الصحة النفسية، والهناء، والنمو الإيجابي بوجه عام بغض النظر عن وجود أو عدم وجود ضغوط يواجهها الفرد".

ويعرف الباحث الصمود النفسى: بأنه "عملية أو سمة أو قدرة أو خاصية شخصية تمكن الفرد من التعامل والمواجهة الإيجابية للضغوط والأزمات والمحن المختلفة، والنهوض منها بدون إنكسار، وإستعادة الحالة الجسمية والنفسية الأصلية بعد التعرض للصدمات، والإستمرار فى التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية (كالهناء الذاتى، والنمو النفسى) على الرغم من التعرض للظروف المهددة لهناء الفرد الذاتى، أو حتى دون التعرض لها".

تعليق عام على تعريفات الصمود النفسى :-

أ. بينما تؤكد بعض التعريفات على ان الصمود النفسى يظهر فقط عندما يواجه الفرد الضغوط والمحن، ويعمل على تقليل تأثيراتها السلبية، وبالتالي يودى وظيفة وقائية وهو ما يُسمى "بتأثير التفاعل" مثل تعريف (Abolghasemi & Varaniyab,2010)، فإن تعريفات أخرى تؤكد على أن الصمود يعمل كمصدر للنواتج الإيجابية التى يخبرها الفرد حتى ولو لم يلاقى أى ضغوط "وهو ما يُسمى بالتأثير الرئيس" "Main Effect" مثل تعريف (Pinquart,2009).

ب. تتعدد أنماط النواتج الإيجابية المرتبطة بالصمود النفسى فى التعريفات المختلفة ومن أمثلة تلك النواتج: التكيف الإيجابي فى تعريف (Tusaie, et al.,2007)، أوالتوافق النفسى فى تعريف (Karaimak,2010)، أوالفعالية الشخصية مثل تعريف (kaplan,1999)، أوالهناء والصحة سواء الجسمية أو النفسية أو النمو النفسى فى تعريفات كل من (Earvolino-Pinquart,2009, Ramirez,2007) وهذا يتفق مع ما يشير إليه (kaplan,1999:24) بأن النواتج التى تحدد الصمود النفسى تتباين وفقاً للمرحلة النمائية، وللمساق الإجتماعى الثقافى، ومع ما يشير إليه (Olsson et al.,2003) بأن أبحاث

الصمود النفسى تتضمن تبايناً واسعاً فى أنماط النواتج النفسية الإجتماعية التى يعتبرها الباحثون ممثلة للصمود النفسى أثناء المراهقة.

ج.تتضمن التعريفات المختلفة للصمود النفسى خصائص أساسية مميزة له مثل (الدينامية ، والنهوض، الإرتداد أو إستعادة الحالة النفسية والجسمية التى تسبق ألتعرض للمضاعف، والتعافى، و الشفاء من المحن).

٢. بعض المفاهيم ذات الصلة بالصمود النفسى :

أ. **مواجهة الضغوط Coping with Stresses**: المواجهة هى الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التى يستخدمها الأفراد للتغلب على الضغوط. وعلى الرغم من أن كل من المواجهة والصمود النفسى يتضمنان التغلب على الضغوط، فإن الصمود يتضمن تحقيق الفرد درجة ما من النمو النفسى قد لا تتحقق فى المواجهة. وتُصنف أساليب المواجهة إلى فئتين أحدهما تكييفية مركزة على المشكلة، والأخرى مركزة على الإنفعال، وتعود أحياناً تحقيق النواتج التكييفية، ويرتبط الصمود النفسى بالمواجهة المركزة على المشكلة بدرجة أكبر من المركزة على الإنفعال. وكشفت دراسة (Campbell-Sills et al.,2006) عن أن الصمود النفسى ارتبط - بشكل إيجابى - بالمواجهة المركزة على المشكلة التكييفية، بينما ارتبط الصمود النفسى المنخفض بشكل إيجابى بالمواجهة المركزة على الإنفعال.

ب - عدم القابلية للتأثر بالضغط **Invulnerability**: ويعنى "عدم قابلية الفرد للإتكسار Unbreakable أمام المحن المختلفة ، وقدرته على التغلب على أى ضغط " (Perkins & Borden,2003:384). مع ذلك يُفضل إستخدام مصطلح "الصمود النفسى " بدلا من "عدم القابلية للتأثر بالضغط " ، وذلك للأسباب التالية : مصطلح "عدم القابلية للتأثر" يدل على أن عدم تأثر الفرد بالمخاطر يعتبر مطلقاً ودائماً، بينما تشير الأبحاث إلى العكس؛ بمعنى أن الأفراد يستجيبون للضغوط المختلفة بدرجات متباينة من الصمود النفسى، لذلك فإن مصطلح الصمود النفسى يعتبر أكثر عمومية ويتضمن أولئك الذى يُشار إليهم بإعتبارهم غير قابلين للتأثر، كما أن مصطلح "الصمود " يقر بتاريخ نجاحات الفرد فى مقاومة الضغوط، مع إحتمال تعرضه لضغوط مستقبلية (Perkins & Borden,2003:384)، كذلك فإن الصمود النفسى لا يدل على عدم قابلية للتأثر بالضغط، ولكنه - بالأحرى- يعنى القدرة على التعافى من الأحداث الضاغطة ، والنمو من خلالها (Olsson et al.,2003:2).

من ناحية أخرى ، تتضمن الأدبيات العديد من المصطلحات المتكافئة مع الصمود النفسى مثل التكيف Adaptation، والتوافق Adjustment، والتمكن Mastery، والمطاوعة

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء Plasticity، والوقاية من الضغوط Stresses- Buffering، والنمو المرتبط بالضغط Stress related growth. ويفسر الباحث تعدد المصطلحات المكافئة للصمود بأن هذا المفهوم قد نما داخل عدد من التخصصات العلمية المختلفة والتي استخدمت كل منها مصطلحات مختلفة للتعبير عن الصمود.

٣. بعض الخصائص المميزة للصمود النفسي :

أ - قد يكون سمة دائمة لدى الفرد، أو حالة مؤقتة ؛ الصمود كسمة Trait، يتميز بأنه؛ خاصية فردية مستقرة عبر الوقت تيسر التكيف مع الحياة ، وقابل للقياس، ويكون له تأثير رئيس على تكيف الفرد بغض النظر عن تعرضه، أو عدم تعرضه للضغوط (Allen et al., 2011:2) ، الصمود كحالة State: يتميز بأنه: يعتبر عملية نمائية دينامية تتضمن كفاحاً مستمراً مع الصعاب، ويمكن تمييزه في أى وقت من خلال بناء البرامج الملائمة، ويفترض مسبقاً تعرض الفرد لمحنة (Atkinson et. Al., 2009:137).

ب - قد يكون عاماً أو نوعياً، فمثلاً قد يظهر الأطفال نواحي قوة وصمود طبقاً لمحك ما (مثل التحصيل الدراسي)، ولكنهم يظهرون مشكلات في مجالات أخرى (مثل العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الآخرين) (Vanderbilt-Adriance & Shaw,2008:30).

ج - يتضمن ليس فقط الكفاءة في مواجهة المحن، ولكن كذلك النمو من خلال تلك المواجهة (Campbell-Sills et al.2006: 594)، ولا يعتبر غياب المرض النفسي مؤشراً كافياً على الصمود النفسي، وذلك بسبب أن الصمود يتضمن جانباً نمائياً وهو تحقيق الأفراد لنواتج إيجابية بالرغم من أنهم يواجهون مخاطر مرتفعة (Clauss-Ehlers,2008:197).

د - قد يعمل إما بشكل سلبي من خلال زيادة قدرة الفرد على مقاومة المواقف الضاغطة، أو بشكل إيجابي من خلال زيادة قدرة الفرد على إيجاد وتشكيل البيئة الإيجابية الجديدة وإستبعاد البيئة السلبية .

هـ - يُنظر إلى الصمود النفسي والقابلية للتأثر بالضغوط (أو اللاصمود) بإعتبارهما أفضاب متضادة لمتصل الصمود (Campbell-Sills et al.,2006 :586).

و - نواتج الصمود في سياق ما قد تتم معالجتها في سياق آخر بإعتبارها مسببات لنواتج أخرى، وتتوعد أنماط النماذج التي تتضمن الصمود النفسي إما بإعتباره متغيراً مستقلاً، أو تابعاً، أو وسيطاً، أو معدلاً (kaplan,1999:30).

ز -الأفراد الصامدون يتميزون ببعض الخصائص مثل : مواجهة العوائق التي تعترض طريقهم ، والتغلب عليها بشكل فعال، وتحقيق التكيف في حياتهم (Cutuli & Masten,2009:838)،

الثقة الذاتية، ومعرفة نواحي القوة والضعف لديهم، والتوجه الدائم نحو المستقبل (محمد سعد ٢٠١٠: ٧٠)، واستعادة الإتزان Equilibrium بعد مرور فترة زمنية قصيرة من المحنة، وقد لا يستعيدون - بالضرورة - نفس المستوى السابق من الأداء (Allen et al., 2011:2)، وامتلاك العديد من القوى الداخلية - مثل تحمل المسؤولية، والمبادرة، والإلتزام، والإعتماد على الذات، والكفاءة العقلية والاجتماعية... الخ - والتي تعكس إحساساً قوياً بالذات، (Jhonson,2008:398, Skodol,2010: 113)، والقدرة على التغلب على المحن، والتحديات النمائية، والتعافى السريع منها، والتمتع بالصحة النفسية (Martin & Marsh,2009:358)، ولديهم رضا مرتفع مرتفع عن الحياة، وظهرت دراسة (Abolghasemi & Varaniyab,2010) أن الصمود النفسى يرتبط - بشكل ايجابي- بالرضا عن الحياة .

ثانياً: الضغوط النفسية Psychological Stresses:

١ - تعريف الضغوط النفسية: تتعدد التعريفات التي قدمها الباحثون للضغوط النفسية، فمثلاً يعرفها (Bolger, 1990:525) بأنها " تلك المواقف التي تفوق المصادر المتاحة لدى الأفراد"، أيضاً هي " الأحداث والمواقف التي تقع في الحياة اليومية، وتمثل مثيرات تسبب المضايقات والتوتر لدى الفرد، وتتطلب منه قدرات خاصة لإستخدام أساليب معينة من الدفاع، والتعامل المرن الذي يساعده على تجنب آثارها" (عواطف صالح ١٩٩٣: ٤٦٥)، كما أنها " موقف ما والذي فيه يُرهق شخص ما بطريقة ما" (Stotland, 1994: 471)، وهي " سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول الى تحقيق التوافق" (على عبد السلام ٢٠٠٠ : ١٠)، ويعرفها صلاح مكارى ٢٠٠١ بأنها " مجموعة من المثيرات الداخلية والخارجية التي تنتسم بالديمومة ولا تقل شدتها مع مرور الوقت، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه التوترات لإعادة توازنه الى ما كان عليه" (صلاح مكارى ٢٠٠١: ٧)، ويشير إليها عبد الحميد على ومحمد صديق ٢٠٠٢ بإعتبارها تلك الأحداث والمواقف الاجتماعية، والمهنية، والأسرية، والشخصية غير السارة التي ينجم عنها توتر لدى الفرد مما يؤدي به الى الشعور بالإحباط" (عبد الحميد على ومحمد صديق ٢٠٠٢)، وهي كذلك " مجموعة المواقف والمشكلات التي يتعرض إليها الفرد في حياته اليومية أثناء تفاعله مع البيئة أو الاشخاص، وتسبب له نوعاً من الآلام. أو المشاعر السلبية التي تؤثر على توافقه ونظرتة للحياة، وتتطلب من الفرد إستعدادات خاصة تمكنه من التعامل معها

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

" (جليلة مرسى ٢٠٠٦ : ٢٣٦) .

ويعرف الباحث الضغوط النفسية بإعتبارها " سلسلة من الأحداث والمواقف - سواء دراسية وأكاديمية أو أسرية وعائلية أو اقتصادية ومادية أو نفسية واجتماعية أو صحية وعضوية بل وحتى أوقات الفراغ- التي تحدث في الحياة اليومية للفرد و التي تتميز بأنها غير سارة، ويفقد الفرد خلالها قدرته على التوازن، وتؤثر على توافقه النفسي وعلى نظرتة للحياة، وتدفعه الى البحث عن أساليب وطرق معينة لتقليل أو التغلب على هذه المشاعر السلبية، ولإستعادة توازنه وتوافقه النفسي ونظرتة الإيجابية للحياة " .

٢ خصائص الضغوط :

أ. هي جزء من الحياة لا يمكن تجنبه، ولا تقتصر على جنس معين، كما لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة، وليست محدودة بمستوى إقتصادي أو إجتماعي أو ثقافي معين، ولكنها ترتبط بظروف معينة يواجهها الفرد (Westen, 1996:428)، وقد تنشأ عن المطالب الشخصية أو البيئية ذات الحمل الزائد Overload، كما قد تنشأ أيضاً عن الحمل المنخفض Underload الملقى على الفرد، وتعتبر علاقة نوعية بين الفرد والبيئة (Hobfoll, 1989:515)، وإرتفاع أو إنخفاض الضغوط عن حدود معينة يكون له أضرار محتملة على الفرد، أما الضغوط المعتدلة فتلعب دوراً مهماً في تنشيط الكائن الحي، وإستثارة دافعيته للإنجاز (جمعة يوسف ٢٠٠٧ : ١٣)، وأظهرت دراسة (Pinquart, 2009) وجود علاقة إيجابية بين المنغصات اليومية والتوتر النفسي؛ فالأفراد ذوي المنغصات اليومية الأقل يظهرون مستويات أقل من التوتر .

ب. ترتبط بشكل سلبي بالصمود النفسي، وكشفت دراسة (Abolghasemi & Varaniyab, 2010) والتي استهدفت فحص علاقة كل من الصمود النفسي والضغوط المدركة بالرضا عن الحياة لدى عينة من ١٢٠ من طلاب المدرسة العليا (تمتد اعمارهم من ١٤ إلى ١٧ سنة) - عن وجود علاقة ايجابية بين الصمود النفسي و الرضا عن الحياة، كما ارتبط الصمود كذلك بشكل سلبي بالضغوط المدركة ، أما دراسة (Simeon et al., 2007) فقد استهدفت استكشاف العلاقات بين الصمود النفسي وكل من الضغوط في مرحلة الطفولة، والأداء المعرفي في الرياضيات لدى عينة مؤلفة من ٥٤ راشدأ (٢٥ إناث ، و ٢٩ ذكور)، وكشفت نتائج الدراسة عن أن الصمود النفسي ارتبط - بشكل سلبي - بالضغوط في الطفولة ، كما كان المنبأ الأقوى للصمود النفسي هو صدمات الطفولة ، يليه الأداء في الرياضيات تحت

الضغوط، أيضاً استهدفت دراسة (Pinquart,2009) استكشاف علاقة الصمود النفسى بكل من المنغصات اليومية (الضغوط الصغرى)، والتوتر distress النفسى، وتألفت عينة الدراسة من ١٢٢١ مراهقاً ألمانياً، طبقت عليهم مقاييس الدراسة بشكل طولى مرتين بفواصل زمنى عام واحد، وكشفت عن أن الصمود النفسى ارتبط بشكل سلبى بكل من المنغصات اليومية و التوتر، وبالمستويات المرتفعة منهما عبر الوقت، كما قلل الصمود النفسى من تأثيرات المنغصات اليومية على التوتر النفسى، وكشفت دراسة (Tausia et al.,2007) عن وجود علاقة عكسية بين الصمود النفسى والعدد الأكبر من أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة مؤلفة من ٦٢٤ مراهقاً .

ج. تتبثق الضغوط أحياناً من الأحداث الإيجابية مثل الزواج، أو الترقية فى العمل، وترتبط بالرضا عن الحياة (Baron,1998:529, Westen, 1996:428) ، وأظهرت دراسة (Abolghasemi & Varaniyab,2010) وجود علاقة موجبة بين الضغوط الإيجابية المدركة والرضا عن الحياة ، بينما ارتبطت الضغوط السلبية المدركة - بشكل سلبى- بالرضا عن الحياة .

د. عندما تفشل إستجابات الفرد فى مواجهة الضغوط تظهر عليه آثار هذه الضغوط والتي قد تكون أثاراً إنفعالية: مثل التوتر، أو عقلية معرفية: مثل نقص الإنتباه، أو فسيولوجية: مثل تزايد معدل نبضات القلب.....، أو سلوكية مثل اضطرابات الأكل.... (Stotland, 1994:472, Steptoe & Ayers, 2005:172) .

هـ. الضغوط النفسية قد تكون لها أحياناً تأثيرات وظيفية إيجابية مثل انها:- قد تدفع الفرد الى تحقيق ذاته (سعيد سرور ٢٠٠٣: ١٠)، وقد يقيّمها الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدراته على التحدى ، ولا تتسبب دائماً فى إصابة الفرد بالمرض بل قد تؤدى أيضاً الى صمود الفرد (عبد الله جاد ٢٠٠٦: ٤٠٧).

و. يميز بعض الباحثين بين مصطلحين وهما الضواغط Stressors (أى الضغط الموضوعى Objective stress (Lo,2002:120) ،والضغوط Stresses (أى الضغط الذاتى Subjective stress (Aldwin,2007:26)

٣ - أنواع الضغوط :-

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

قدم الباحثون تصنيفات متنوعة للضغوط فمثلاً : يصنفها (Aldwin, 2007:26) إلى فئتين هما :الصددمات الرئيسية : مثل الكوارث الطبيعية ، وأحداث الحياة الرئيسية : مثل الطلاق ، ويصنفها البعض الأخرى إلى ثلاثة أنماط وهي: أحداث الحياة الضاغطة الرئيسية :مثل وفاة شخص عزيز، والأحداث الضاغطة المرتبطة بالعمل، والمنغصات الحياة اليومية (Baron, 1998 : 509)، وتقسّم (جليلة مرسى ٢٠٠٦ : ٢٢١) الضغوط إلى ضغوط رئيسة، وضغوط ثانوية، والمنغصات اليومية، ويميز (Steptoe & Ayers, 2005 :170) بين الضغوط الحادة : (مثل فقد الوظيفة) مقابل المزمنة (مثل الصراعات الأسرية)، والأحداث الموضوعية الخارجية : (مثل الكوارث الطبيعية) مقابل الخبرات الذاتية الداخلية (مثل صراع الأدوار)، والضغوط البيئشخصية: (مثل الصراعات في العمل) مقابل الضغوط الإجتماعية الكبرى (مثل البطالة)، ويصنفها جمعة يوسف ٢٠٠٧ إلى :أحداث الحياة الشاقة: مثل وفاة شريك الحياة، والشدائد المزمنة **chronic Strains** : وهي تنتج عن أحداث ضاغطة تبقى آثارها مع الفردلفتترات طويلة مثل اضطراب ما بعد الصدمة، والمنغصات اليومية (جمعة يوسف ٢٠٠٧ : ١٦) . ويلخصها (Hobfoll,1989: 514) في أربعة أنماط هي:الضغوط الحادة **acute** المحددة بزمن : مثل موعد محدد لزيارة طبيب الأسنان، وعواقب الضغوط **Stresses sequences** : فمثلاً الفقر قد يترتب عليه عواقب مثل الطلاق، والضغوط المنقطعة المزمنة مثل الإختبارات بالنسبة للطلاب، والضغوط المزمنة: مثل المرض المزمن.

تطبيق على أنواع الضغوط :

١. تتنوع الأسس التي يستخدمها الباحثون في تصنيف الضغوط، حيث تركزت بعض التصنيفات على بُعد الشدة مثل تصنيفات كل من جليلة مرسى ٢٠٠٦، والدوين ٢٠٠٧، في حين تركز بعض التصنيفات على استخدام أكثر من بُعد للتصنيف مثل تصنيف Steptoe & Ayers 2005، (بُعدى الشدة والمنشأ)، وتصنيف بارون ١٩٩٨ (بُعدى الشدة ومجال الحياة).

٢. ان التمييز بين الفئات المختلفة للضغوط لا يعتبرقاطعاً، وتقتضى هذه التصنيفات ضرورة وجود أحداث مثيرة للضغط ، بينما توجد بعض الحالات التي يكون فيها اللاحث **nonevent** أو إفتقاد الاستثارة ضاغطاً (Steptoe & Ayers,2005:170)

٣. بصفة عامة يمكن تصنيف الضغوط وفقاً للأسس التالية : أ- من حيث مترتباتها : إيجابية / سلبية، ب- من حيث الإستمرارية : مستمرة / منقطعة، ج- من حيث مجال الحياة الذي تحدث فيه : الدراسة /الأمرأة / الإقتصاد / النفس / الصحة / وقت الفراغ، د- من حيث عدد المتأثرين بها : عامة / فئوية / خاصة، هـ - من حيث المنشأ : داخلية كالأهداف الشخصية / خارجية

كالزلازل، و- من حيث شدة المواقف الضاغطة : حادة / مزمنة / معتدلة/ خفيفة، ز- من حيث الزمن الذي يقع فيه الضغط : الماضي/ الحاضر/ المستقبل، ح- من حيث درجة التأكد من وقوع الضغط : من المؤكد وقوعه / من المحتمل وقوعه بدرجة عالية/ أو بدرجة متوسطة / أو بدرجة ضعيفة، ط - من حيث درجة احتمال تكرار وقوعه: كبيرة/ متوسطة / منخفضة، ي - من حيث التأثيرات المترتبة عليها : قصيرة الأمد / متوسطة الأمد/ طويلة الأمد. .

ومتركز الدراسة الحالية على ستة أنماط للضغوط وهى (الدراسية، والأسرية، والإقتصادية، والنفسية، والصحية، ووقت الفراغ)، بإعتبارها تغطى جميع مجالات الضغوط التى يعانى منها طلاب الجامعة.

ثالثاً : الصلابة النفسية Psychological Hardiness

قُدّم مفهوم الصلابة فى الأدبيات الطبية عندما لاحظت كوياسا وزملاؤها ١٩٧٩ فروقاً فى الشخصية بين الأفراد الذين احتفظوا بصحتهم الجسمية والنفسية، والأفراد الذين وقعوا فى برائن الأمراض الجسمية والنفسية رغم تعرضهم إلى نفس الدرجة من الضغوط المرتفعة، ونظروا إلى هذه الفروق فى الشخصية بإعتبارها صلابة نفسية (Cluss & Ehlers,2008:200). وبالرغم من أن بعض الباحثين يرادفون بين مصطلحي الصلابة النفسية والصمود النفسى، فإنه توجد فروق بين المصطلحين يمكن تلخيصها كما يلى : الصلابة النفسية : تعتبر سمة شخصية، و تسمح للفرد بتحمل المحنة ، ولكن لا يوجد - بالضرورة- تغيير إيجابى فى الناتج، أما الصمود النفسى : قد يكون سمة شخصية أو عملية دينامية، ويؤدى إلى نواتج إيجابية تكيفية، و يتحول من خلاله الضغوط إلى فرص للنمو (Earvolino & Ramyrez,2007 :73) ، ويعتبر مقياس الصلابة لكوياسا وزملائها هو أحد المقاييس المبدئية التى استكشفت مفهوم الصمود، كما تعتبر الصلابة عاملاً مهماً فى تحقيق الصمود (محمد سعد ٢٠١٠ :٤٢). مع ذلك ينظر بعض الباحثين الى الصمود بإعتباره صلابة إيجابية، وإلى القابلية للتأثر بالضغوط (Vulnerability) بإعتبارها صلابة سلبية، وكشفت دراسة (Chan,2003) - على عينة مؤلفة من ٨٣ من الطلاب المعلمين - عن وجود علاقة سلبية بين الضغوط والصلابة الإيجابية (أى الصمود ضد الضغوط)، ووجود علاقة إيجابية بين الضغوط والصلابة السلبية (أى القابلية للتأثر بالضغوط)، كما ارتبطت الصلابة الإيجابية بالإنجاز الشخصى، وارتبطت الصلابة السلبية بالإستنفاد الإنفعالى واللامبالاة.

١-تعريف الصلابة النفسية :

توجد عدة تعريفات للصلابة النفسية، فمثلاً يعرفها (عماد مخيمر ١٩٩٧:١٠٦) بأنها

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

"إعتقاد عام للفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل من المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية الأحداث الضاغطة" ويأخذ الباحث على هذا التعريف اعتباراً الصلابة النفسية "اعتقاد" لدى الفرد في فعاليته وهذا يساويها بمفهوم "فعالية الذات"، بينما الصلابة النفسية هي "قدرة فعلية"، وتعرفها (جيهان حمزة ٢٠٠٢ : ٣٥) على أنها "مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال مهمة للفرد في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة، وفي التعايش معها بنجاح"، وهي أيضاً "مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحويل هذه الأحداث إلى فرص لتحقيق النمو، وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل من مصادره الذاتية الداخلية، ومصادره البيئية الخارجية، وتقييمه المعرفي المتفائل لهذه الأحداث، وتفسيرها بموضوعية وواقعية، وتتمثل هذه السمات في الإلتزام، والتحكم، والتحدى(ابناس منصور ٢٠٠٨ : ١٢)، كما أنها "قدرة الفرد على مقاومة الظروف الضاغطة" (Earvolino-Ramirez,2007:73)، وهي أيضاً "إحدى السمات الإيجابية البناءة للشخصية والتي تنمو من خلال البيئة الأسرية والاجتماعية والطبيعية، وتعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة، والتكيف معها بصورة جيدة حتى لا يقع الفرد أسيراً لضغوط الحياة ثم للمرض النفسي والجسمي" (أحمد الدبور ٢٠٠٩ : ٢٤)، ويتفق (Vogt et al.,2008:61 & Chen,2009:462) على النظر إلى الصلابة النفسية باعتبارها "خاصية شخصية والتي تعكس الشجاعة والدافعية للمواجهة الفعالة مع ضواغط الحياة اليومية"، وهي أيضاً "استخدام مصادر الأنا Ego لتقييم وتفسير والإستجابة للضغوط المختلفة بشكل إيجابي" (Cluss & Ehlers,2008:200).

والصلابة كسمة شخصية تتألف من ثلاثة أبعاد تسمى "Three C" هي :

أ. الإلتزام **Commitment** : "وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسئولية تجاهها" (جيهان حمزة ٢٠٠٢ : ٣٩)، كما أنه "ميل الفرد إلى الإندماج في أنشطة الحياة، وإلى أن يجد المعنى والغرض فيها، بدلاً من الشعور بالاعتراب والإنفصال عن الأفراد والأحداث" (Chen,2009:462, Pengilly & Dowd,2000 : 814).

ب. التحكم **Control** : "وهو اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة سواء كان ذلك معرفياً أو وجدانياً أو سلوكياً" (جيهان حمزة ٢٠٠٢ : ٣٩)، ويأخذ الباحث على هذا التعريف استخدامه لفظي "الاعتقاد، مما يعنى فعالية الذات"، و"التحكم، وبالتالي اصبح التعريف ذاتياً"، كما أن التحكم هو "قدرة الفرد على السيطرة على

أحداث الحياة من خلال المصادر الداخلية، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب، والمواجهة الفعالة للضغوط اليومية" (ايناس منصور ٢٠٠٨ : ١٥).

ج. التحدي **Challenge** : "وهو ادراك الفرد للأحداث الحياتية المتغيرة الجديدة وكأنها فرصة لتحقيق النمو والتطور الشخصي، وأمر طبيعي وحتمى أكثر من كونه شيئاً يثير الشعور بالتهديد والخوف" (ايناس منصور ٢٠٠٨ : ١٦).

٢ بعض الخصائص المميزة للصلابة النفسية:

أ. تُصنف الصلابة تحت فئة المصادر الشخصية، وترتبط بسمات ايجابية أخرى مثل التفاؤل، وتقدير الذات، وعوامل الشخصية الكبرى (Vogt et al.,2008:61)، فمثلا هدفت دراسة (Zhang,2011) إلى استكشاف علاقة الصلابة بسمات الشخصية الخمس الكبرى، لدى عينة مؤلفة من ٣٦٢ من طلاب الجامعة بالصين، وأظهرت أن المقاييس الفرعية الثلاث للصلابة ارتبطت بشكل سالب بالعصابية، كما ارتبطت بشكل موجب بالسمات الأربعة الأخرى (الإنبساط، والمقبولية، ويقظة الضمير، والتفتح على الخبرة).

ب. ترتبط الصلابة بالهناء الذاتى؛ وقد تكون سبباً، وفي نفس الوقت نتيجة للهناء، فمثلا هدفت دراسة (Beasley et al.,2003) إلى التعرف على علاقة الصلابة بالهناء الذاتى" كما يُستدل عليه من خلال "مؤشرات الصحة الجسمية والنفسية"، لدى عينة مؤلفة من ١٨٧ من طلاب الجامعة، وكشفت عن وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والهناء الذاتى، كما قللت الصلابة النفسية من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على مقاييس الصحة النفسية (Beasley et al.,2003).

ج. الصلابة تعتبر ذات جدوى ليس فقط فى السياقات الضاغطة، ولكن كذلك فى أداء الوظائف المعتادة فى جميع مناحى الحياة اليومية (Chen,2009:463)، ومع ذلك فهى تعمل بشكل أفضل مع وجود الضغوط متوسطة الشدة؛ أى أن الأفراد الذين يلاقون ضغوطاً مرتفعة الشدة، وتفق قدرتهم على المواجهة يصبحون أقل صلابة (Vogt et al.,2008:61).

د. الفرد ذو الصلابة يتميز ببعض الخصائص مثل : أ- الالتزام بما يوديه من مهام فى مختلف مجالات حياته، ب- الاعتقاد فى قدرته على التحكم فى أسباب وحلول المشكلات، ج- يمتلك فعالية ذات فى المواجهة مرتفعة (Chan,2003:382, Delahajj et al.,2010:387)، د- يستخدم إستراتيجيات مواجهة فعالة، وأظهرت دراسة (Chan,2003) - على عينة مؤلفة من ٨٣ من الطلاب المعلمين - أن الطلاب ذوو الصلابة المرتفعة يستخدمون إستراتيجيات

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

المواجهة المركزة على المشكلة بدرجة أكبر من تلك المركزة على الإنفعال أو التجنبية، كما استهدفت دراسة (Delahij et al.,2010) فحص بعض المتغيرات الوسيطة بين الصلابة واستجابات الافراد للمواقف الضاغطة على عينة مؤلفة من ١٠٩ مشاركا، وكشفت نتائج الدراسة عن أن أسلوب المواجهة توسط العلاقة بين الصلابة وسلوك المواجهة؛ فالأفراد ذوي الصلابة يستخدمون أساليب مواجهة فعال أكثر ومركز على المهمة ، كما توسطت فعالية الذات العلاقة بين الصلابة والاستجابات للمواقف الضاغطة، ه - يميل إلى إعادة تفسير المواقف الضاغطة بشكل إيجابي (Beasley et al.,2003:79)، وتقييم الضغوط باعتبارها أكثر تحدياً وأقل تهديداً (Delahij et al.,2010).

رابعاً: الرجاء Hope :-

١ تعريف الرجاء : تتعدد تعريفات الرجاء، فهو " توقع موثوق فيه بأن شيئاً ما مرغوباً فيه سوف يتحقق في المستقبل" (Horton & Wallander,2001:384)، كما أنه " حالة دافعية إيجابية تعتبر مشتقة من الإحساس بكل من القوة الناجحة (أي الطاقة الموجهة نحو الهدف)، وبالمسارات (أي التخطيط لتحقيق الأهداف)، أو هو "مقدار التفاؤل الذي يمتلكه الفرد بأن نواتج نوعية مفضلة من المحتمل أن تتحقق في المستقبل، وهو أيضاً التفكير الإيجابي في إمكانية حدوث ناتج سار، مما يدعم سعي الفرد نحو تحقيق الأهداف" (Lopez & Snyder,2003:93, Snyder et al.,2002:257)، والرجاء هو أيضاً "إعتقاد الفرد بأنه يستطيع إنتاج المسالك اللازمة لتحقيق الأهداف المرغوبة (تفكير المسارات)، وأنه يستطيع التحرك نحو الأهداف (تفكير القوة)" (Ciaorochi et al.,2007:1162)، كما أنه "إملاك الفرد لكل من أهداف شخصية ذات قيمة بالنسبة له، وقدرة مدركة على توليد الإستراتيجيات الملائمة لتحقيق تلك الأهداف، ودافعية لتنفيذ تلك الاستراتيجيات" (Shorey et al.,2007 :1918)، وهو كذلك "حالة ذهنية إيجابية متصلة بالقدرة على تحقيق الأهداف المستقبلية، وهو إنفعال يُقاد من خلال المعرفة Cognition ، ويعتبر متأثراً بالظروف البيئية، ويسمح بتدعيم جهود الأفراد في أوقات التحدي" (Edwards,2009:487)، وتعرف (Gellespie, 2007: 28) الرجاء بأنه "يتضمن التوجه نحو أهداف مستقبلية، والمعتقدات المعرفية والدافعية في إمكانية توليد المسالك الضرورية لتحقيق الأهداف، والإعتقاد في إمكانية تحقيق هذه الأهداف".

ويختلف مفهوم الرجاء عن مفاهيم أخرى مثل فعالية الذات **Self-Efficacy** والتي تعنى اعتقاد الفرد في قدراته على أداء الأفعال المرتبطة بتحقيق الأهداف، وبالتالي فهي مماثلة لأفكار القوة

Agency في نظرية الرجاء لسنيدر، وبينما تؤكد نظرية الرجاء على أفكار المسارات حول تحقيق الهدف، فإن نظرية فعالية الذات لم تؤكد على أفكار المسارات. كما يختلف الرجاء عن مفاهيم التفاؤل **Optimism**، والوجدان الموجب **Positive Affect**؛ فالتفاؤل هو " توقع عام بأن الأشياء الجيدة ستقع في المستقبل"، وهو سمة إستعدادية، أما الوجدان الموجب فيشير إلى " الحالات الإنفعالية أو المزاجية السارة، والشخص الذي يُخبر وجداناً موجباً يتوقع نتائجاً مرغوباً"، ويشترك كلا المفهومين مع مفهوم الرجاء في أن كل منهما يتضمن توقع حدوث الخير، مع ذلك فإن الرجاء يختلف عنهما في أنه يركز على أهداف الشخص، ويتضمن كل من إدراك أن الأهداف يمكن تحقيقها (القوة)، والقدرة على التخطيط لتحقيق تلك الأهداف (المسارات)، وتشير الأبحاث إلى أن الرجاء يقدم تبايناً في التنبؤ بالهناء يفوق التفاؤل وفعالية الذات مما يدعم تميزه عن تلك المفاهيم (Edwards:2009:488, Lloyd & Hastings,2009:958).

٢- الخصائص المميزة للرجاء :

أ. قد يكون الرجاء سمة إستعدادية مستقرة أو حالة متغير (Mednick et al.,2007:391). وكشفت دراسة (Valle et al.,2006) - ذات الطبيعة الطولية - عن أن مقياس الرجاء أظهر ثبات إعادة إختبار معتدل عبر فترة عام واحد، مما يدعم فرض أن الرجاء يظهر خصائص السمة .

ب. يتضمن عمليات ما وراء معرفية موجهة نحو هدف يمكن تحقيقه، كما يتضمن وضع أهداف واضحة موجهة نحو المستقبل، وتتحدد درجة الرجاء من خلال الأهمية المدركة لتحقيق الهدف، وأهمية الهدف ذاته (Lopez & Snyder,2003:92, Ciaorochi et al.,2007:1162)، وأيضاً يتضمن القوى المعرفية اللازمة لتنفيذ الخطط أو المسارات المرتبطة بتحقيق الأهداف (Shorey et al.,2007 :1918).

ج. الرجاء يؤدي إلى صمود نفسي أكبر لدى الأفراد، وإلى إحساسهم بالهناء، فمثلاً؛ استهدفت دراسة (Gellespie et al.,2007) - ذات الطبيعة النظرية - بناء نموذج نظري للصمود النفسي، ومن خلال استخدام المنحى المنطقي المنظومي، وتحديد التعريفات التصورية والإجرائية للصمود، وتحليل خصائصه، كشف هذا التحليل عن أن النموذج التصوري للصمود النفسي يفترض أن الرجاء هو أحد الخصائص المحددة للصمود، كما سعت دراسة (Horton & Wallander, 2001) إلى فحص دور الرجاء والمساندة الإجتماعية (باعتبارهما عوامل صمود نفسي) في خفض التوتر والضغط النفسية لدى أمهات الأطفال في سن المدرسة الذين لديهم أمراض جسدية مزمنة مثل الشلل الدماغي، ومرض السكر، وتألفت العينة من ١١١ أم،

الصدوم النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الرجاء والتوتر لدى هؤلاء الأمهات، كما قلل الرجاء (كعامل للصدوم النفسي) من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية على التوافق النفسي، وبالتالي فالرجاء له تأثيرات واقية من الضغوط النفسية، أما دراسة (Valle et al.,2006) - ذات الطبيعة الطولية - فقد هدفت إلى فحص علاقة الرجاء (باعتباره عامل صدوم نفسي) بالرضا عن الحياة والوقاية من الأحداث الضاغطة، لدى عينة مؤلفة من ٨٦٠ طالباً (تمتد أعمارهم من ١٠- ١٨ سنة)، وكشفت النتائج عن أن الرجاء المرتفع تنبأ بالرضا عن الحياة بشكل فوري، وبعد مرور عام واحد، كما قلل الرجاء من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على الرضا عن الحياة، وكشفت دراسة (Gellespie et al.,2007) - والتي استهدفت تحديد منبئات الصدوم لدى عينة مؤلفة من ١٧٣٠ من ممرضى وممرضات غرف العناية الحرجة - عن أن متغيرات الرجاء، وفعالية الذات، والمواجهة، وإدارة الضغوط والكفاءة هي التي تنبأت بالصدوم النفسي، أما دراسة (Lloyd & Hastings,2009) فقد استهدفت إستكشاف دور الرجاء (باعتباره عامل للصدوم النفسي) فى الهناء النفسى (كما يُقاس بمؤشرات الوجدان الموجب، والضغط، والقلق، والإكتئاب) لدى عينة مؤلفة من ١٩٦ من آباء وأمهات الأطفال ذوى التخلف العقلى فى سن المدرسة (١٣٨ من الأمهات، و٥٨ من الآباء)، وكشفت النتائج عن أن الرجاء المرتفع تنبأ بالوجدان الموجب، والقلق المنخفض، والإكتئاب الأقل، والهناء الإيجابى المرتفع، وبالتوتر النفسى المنخفض، لذلك يعتبر الرجاء عامل صدوم بالنسبة لكل من الآباء والأمهات ، كما هدفت دراسة (Mednick et al.,2007) إلى استكشاف العلاقة بين الرجاء (باعتباره عامل للصدوم النفسى) والقلق (باعتباره عامل للتوتر) لدى ٧٥ من أمهات الأطفال الذين يعانون من مرض السكر، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين الرجاء، والقلق ، كما كشفت دراسة عويد المشعان ٢٠١٠ على عينة مؤلفة من ٣٧٣ من طلاب الجامعة بالكويت (١٥٠ ذكور ، ٢٢٣ إناث) عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية والأمل (أى الرجاء).

د. يتميز الأفراد ذوو الرجاء المرتفع بخصائص مثل : تكون لديهم إنفعالات إيجابية بدرجة أكبر من الإنفعالات السلبية، ويستخدمون (تفكيرالقوة، وتفكيرالمسارات) كوسيلة لتحقيق الأهداف المرغوبة (Lloyd & Hastings,2009:958)، كما أن لديهم القدرة على التحديد الواضح للأهداف، وتوليد مسارات بديلة لتحقيقها فى حالة فشل المسارات المستخدمة، ويحتفظون بالوجدان الموجب عقب الإخفاقات، مما يستحث لديهم الإحساس بالقوة التى تيسر المثابرة (Shorey et al.,2007:1918)، ويقرون بتقدير ذات مرتفع، والتزاماً أكبر

بالممارسات الصحية، ويحصلون على تقديرات جامعية مرتفعة، وتكون لديهم مستويات منخفضة من قلق الاختبار وقلق الأداء، والإكتئاب (Valle et al.,2006:395, Shorey et al.,2007:1918)، وينتقون المهام مرتفعة الصعوبة نسبياً، ويقيمون أهدافهم في ضوء التحديات، وإمكانية النجاح، والإنفعالات الإيجابية (Horton & Wallander,2001:384).

٣ - نظرية الرجاء لسنايدر:- في إطار هذه النظرية يعتبر الرجاء هو حالة دافعية ومعرفية قائمة على كل من التفكير الموجه نحو الهدف، والمسارات، والقوة. وافترض سنايدر وزملاؤه ٢٠٠٢ أن السلوك الإنساني يُقاد - بشكل أساسي- من خلال الأهداف، وأن الرجاء هو إدراك الفرد أنه يستطيع تحقيق أهدافه، كما يعكس الاعتقاد بأن الفرد يمكن أن يحدد مسارات لتحقيق أهدافه، ويكون مدفوعاً لاستخدام تلك المسارات. وتتضمن النظرية ثلاثة مكونات أساسية للرجاء هي الأهداف، والمسارات (وتمثلان المكون المعرفي للنظرية)، والقوة (وتمثل المكون الدافعي في النظرية)(Snyder, et al.,2002:258).

: يعتبر السلوك الإنساني موجهاً نحو الأهداف، وتتسم الأهداف بخصائص **Goals** أولاً: الأهداف مثل ؛ قد تكون قصيرة أو طويلة الأمد، قد تكون موجهة نحو الإقدام ، أو موجهة نحو الوقاية، قد تتباين في إمكانية تحقيقها (سهلة، أو صعبة، أو مستحيلة التحقيق)، تتضمن درجة ما من عدم اليقين (Lopez & Snyder,2003:94, Valle et al.,2006:395).

: ويشير إلى قدرات الفرد المدركة على توليد عدة مسارات أو **Pathways** ثانياً: تفكير المسارات الفرد الذاتى الإيجابي حول قدرته **talk** تخطط لتحقيق الأهداف المرغوبة. ويتضمن هذا التفكير حوار على إيجاد المسالك اللازمة لتحقيق الأهداف . ويعتبر إنتاج مسارات متعددة مهماً بوجه خاص عندما يجد الفرد معوقات تمنعه - عند استخدامه مسلكاً ما - من الوصول إلى أهدافه، مما يتيح له إيجاد (Lopez & Snyder,2003:94, Snyder et al.,2002:258) طرق بديلة لتحقيق الأهداف : ويمثل الإرادة، أو الدافعية التي تستحث الأفراد للسعى **Agency**. ثالثاً : تفكير القوة (الإرادة) نحو تحقيق أهدافهم، ويعكس أفكار الفرد الإيجابية المتصلة بقدرته على بدء التحرك في مسار ما، وإستمرار التقدم على طول هذا المسار حتى تحقيق الأهداف. ويعتبر تفكير القوة مهماً بوجه خاص عندما يواجه الفرد المعوقات في مسلك ما ، حيث تفيد القوة في تنشيط الدافعية نحو المسار البديل الملائم.

وبصفة عامة، عادة ما يندمج الفرد في تفكير القوة وتفكير المسارات تحت الظروف الضاغطة (Horton & Wallander,2001:384)، ويرتبط كل من تفكير القوة وتفكير المسارات

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

بالرجاء، ولا يحدد أى مكون منهما الرجاء وحده، بل أن التفاعل بينهما هو الذى يقود إلى الرجاء، مع ذلك لا تعتبر مكونات الرجاء معتمدة - بالضرورة - على بعضها، وقد يكون الفرد مرتفعاً فى القوة ، ولكنه منخفضاً فى المسارات، وكشفت الدراسات العاملة عن أن مفردات القوة، ومفردات المسارات تعتبر مستقلة عن بعضها (Mednick et al.,2007 :388, Lloyd & Hastings,2009:957) .

من ناحية أخرى ، تؤكد نظرية سنايدر على أدوار كل من العوائق، والإنفعالات فى الرجاء؛ عندما يلقى الفرد عائناً ما عند سعيه إلى تحقيق أهداف نوعية، فإنه يقيم تلك الحالات بإعتبارها ضاغطة، وتتولد الإنفعالات السلبية، بينما تتولد الإنفعالات الإيجابية عندما يدرك الفرد انه يسعى بشكل ناجح نحو تحقيق أهدافه، وتعمل هذه الإنفعالات - سواء السلبية أو الإيجابية - بإعتبارها تغذية مرتدة حول مدى فشل أو نجاح الفرد فى تحقيق أهدافه، والأفراد المرتفعون فى الرجاء تكون لديهم إنفعالات إيجابية نتيجة لتاريخهم الناجح فى التغلب على الضغوط، وفى تحقيق الأهداف، والعكس صحيح بالنسبة للأفراد المنخفضين فى الرجاء (Shorey et al.,2007 :1918).

وفى ضوء الإطار النظرى للبحث ، وما توصلت إليه نتائج الدراسات المرتبطة بالبحث الحالى ، يمكن صياغة الفروض التالية :

1. توجد علاقات دالة بين الصمود النفسى وكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعى ومنخفضى الضغوط النفسية فى الصمود النفسى لصالح المنخفضين.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعى ومنخفضى الصلابة النفسية فى الصمود النفسى لصالح المرتفعين.
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعى ومنخفضى الرجاء فى الصمود النفسى لصالح المرتفعين.
5. تسهم كل من الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية، والرجاء فى التنبؤ بالصمود النفسى لدى طلاب الجامعة.

إجراءات الدراسة :

أولاً منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفى الإرتباطى بإعتباره المنهج الأنسب للدراسة الحالية.

ثانياً العينة :- تضمنت الدراسة عينتين هما :-

١. عينة الأدوات : وتألفت من ١٧٠ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس (١٧ ذكور ، ١٤٩ إناث ، بينما لم يشير ٤ طلاب إلى جنسهم) امتدت أعمارهم من ١٩ عاماً إلى ٢٥ عاماً بمتوسط عمري = ٢٠,٥ عاماً ، وانحراف معياري = ١,٠٢١ .
٢. العينة الأساسية : وشملت ٢٣٠ من طلاب وطالبات كلية التربية - جامعة عين شمس (٢٧ ذكور بنسبة ١١,٧ % ، و ٢٢٣ إناث بنسبة ٨٨,٣ %) امتدت أعمارهم من ١٩ عاماً إلى ٢٥ عاماً بمتوسط عمري = ٢٠,٥١٣ عاماً ، وانحراف معياري = ١,٩٤٢ .

ثالثاً: الأدوات :

١ - مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحث) :- مبررات بنائه: تتضمن الأدبيات عدة مؤشرات حول ضرورة بناء مقاييس جديدة للصمود منها مثلاً:- يتفق (Karairmak,2010:351) (Skodol, 2010:116) & على أنه "بالرغم من بناء مقاييس عديدة للصمود النفسي، فإنه ولا مقياس منها يعتبر شاملاً أو حقق الإستخدام واسع الإنتشار، وتوجد مقاييس قليلة فقط تهدف الى قياس الصمود النفسي لدى الراشدين، وهناك حاجة إلى بناء مقاييس صادقة وثابتة بشكل سيكومتري للصمود النفسي"، كما "أن العديد من مقاييس الصمود النفسي المنشورة حالياً تم بنائها منذ سنوات عديدة، وعلى الرغم مما أدخل عليها من تعديلات، فإنها تحتاج إلى إعادة إختبارها بدلاً من استخدامها الممتد إلى جماعات جديدة" (Atkinson et Al., 2009:142) ، "ويسبب زيادة إهتمام الباحثين بقياس الصمود النفسي، فإنه توجد حاجة إلى بناء مقاييس ذات جودة مرتفعة لمفهوم الصمود النفسي، حيث تتوافر حالياً مقاييس قليلة فقط تم التحقق من صدقها لهذا المفهوم" (Campbell-Sills et al.,2006:587). ويفسر الباحث صعوبة قياس الصمود من خلال تنوع تعريفات الصمود التي تعتبر متأثرة بالتخصص العلمي الذي ينتمي إليه الباحث ، ونقص الاتفاق حول تعريف الصمود، وتنوع وتداخل المقاييس المستخدمة لقياسه لتشمل مقاييس الصمود ، والصلابة ، والمواجهة.

وفى سبيل إعداد مقياس الصمود النفسي اتبع الباحث الخطوات التالية:-

- الاطلاع على ومراجعة التوجهات النظرية فى مجال الصمود النفسى.
- الاطلاع على ما توافر من مقاييس واستبيانات للصمود النفسى مثل: مقياس (Barton et al.,1989) للصمود الإستهدادى، ومقياس (Wagnild & Young,1993) للصمود النفسى، ومقياس (Block & Kerman,1996) لصمود الأنا، ومقياس (Connor-Davidson,2003) للصمود النفسى، ومقياس (Friborg et al.,2003) لصمود الراشدين، ومقياس (Earvolino-

الصدود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

Ramirez, 2007 للصدود النفسي، ومقياس (Martin & Marsh, 2008a) للصدود الدراسي، ومقياس (محمد سعد ٢٠١٠) للمرونة الإيجابية. وفي ضوء ذلك تمت صياغة ٦٦ عبارة تدور حول الصدود النفسي.

وصف المقياس : تألف المقياس في صورته المبدئية من ٦٦ مفردة، وهو عبارة عن مقياس تقدير ذاتي يتضمن خمسة مستويات للإستجابة هي : "تنطبق تماماً" = ٥ درجات، "تنطبق إلى حد ما" = ٤ درجات، " محايدة " = ٣ درجات، "لا تنطبق إلى حد ما" = ٢ درجات، " لا تنطبق تماماً" = درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصدود النفسي :

أولاً : حساب الصدق : تم حساب الصدق بثلاث طرق هي: صدق المحكمين، والصدق العاملي، والإتساق الداخلي.

(١) صدق المحكمين: تم عرض المقياس على ١٠ محكمين متخصصين في مجالات علم النفس التربوي، والصحة النفسية، والتربية الخاصة، وفي ضوء آراء المحكمين تم ما يلي : حذف "١١" مفردة " والتي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين" وهي المفردات أرقام (١٣ ، ٢٠ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٥ ، ٤٧ ، ٥٥ ، ٥٧ ، ٥٨ ، ٥٩)، وإعادة صياغة بعض المفردات مثل المفردات أرقام (١١ ، ٢٤ ، ٣٩). وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية المفردات بين ٨٠ - ١٠٠%، واتفقوا جميعاً على أن المقياس مناسباً للهدف الذي وضع من أجله. وبذلك تكونت نسخة الإستبيان بعد التحكيم من ٥٥ مفردة.

(٢) الصدق العاملي الإستكشافي Exploratory Factor Analysis :- أجرى الباحث تحليلاً عاملياً من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج Hotelling، لإستخلاص العوامل الأساسية، وتم استخدام محك الجذر الكامن كـ "Kaiser" لإستخراج العوامل، مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس Varimax، وكان محك التشعب للمفردة هو ≤ 0.3 ، مع الإبقاء على المفردات التي يصل تشعبها إلى ٠.٣٠ أو أكثر. وكشف التحليل

* السادة المحكمون هم: ١- د. سليمان الخضري أستاذ علم النفس التربوي ، ٢- د. سهر أنور محفوظ أستاذ علم النفس التربوي ، ٣- د. حسين طاحون أستاذ علم النفس التربوي ٤- أ م د. أمين نور الدين أستاذ علم النفس التربوي المساعد ، ٥- أ م د. صفاء غيفي أستاذ علم النفس التربوي المساعد ، ٦- أ م د. ايمان فوزي شاهين أستاذ الصحة النفسية المساعد ، ٧- د. أشرف عبد الحلیم مدرس الصحة النفسية ، ٨- د السيد ياسين مدرس التربية الخاصة ، ٩- د محمود طنطاوى مدرس التربية الخاصة، ١٠ - د محمد مصطفى مدرس التربية الخاصة بجامعة عين شمس.

العاملى عن وجود ١٢ عاملاً تفسر ٦٨,٣٦٩ % من التباين الكلى، وأخذ الباحث بالثلاثة عوامل الأولى بما يتفق مع شكل Scree Plot لهذا المقياس، ويمكن تفصيل الثلاثة عوامل المتميزة كما يلى : العامل الأول (الكفاءة الشخصية) : ويفسر ٣٦,٢٢٨ % من التباين فى الصمود النفسى قبل التدوير ، و ١١,٨٦٢ % بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ١٩,٩٢٥ ، وتآلف من (١٥ مفردة) امتدت تشبعاتها من ٠,٧١٩ إلى ٠,٤١١ ، وتعتبر الدرجة المرتفعة على هذا العامل عن "تفكير الفرد فى نفسه على أنه شخصية قوية، ومن الصعب أن يعوقه الفشل، ولديه القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة عند مواجهة المشكلات، ولديه ثقة فى قدراته على التغلب على العوائق المختلفة، ويبادر فى حل المشكلات". العامل الثانى (التوجه نحو المستقبل) : ويفسر ٦,١٩٢ % من التباين فى الصمود قبل التدوير ، و ٩,٧٢٥ % بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٣,٤٠٥ ، وتآلف من (١٠ مفردات) امتدت تشبعاتها من ٠,٧١٦ إلى ٠,٣٣٠ ، وتعتبر الدرجة المرتفعة عليه عن "إملاك الفرد لخطط مستقبلية واقعية، ودائماً ما يخطط لتصرفاته، ولديه تطلع مستمر لمستقبل أفضل، وينظر الى حياته باعتبارها ذات معنى، ويتبع عادة ما يضعه من خطط بدقة، ويبحث عن المعلومات التى تساعد على النمو فى المستقبل، ويفضل مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها". العامل الثالث (الإعتماد على الذات) : ويفسر ٣,٨٠٠ % من التباين فى الصمود النفسى قبل التدوير، و ٧,٧٥٨ % بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٢,٠٩٠ ، وتآلف من (٨ مفردات) امتدت تشبعاتها من ٠,٦٧٩ إلى ٠,٣٥٨ ، وتعتبر الدرجة المرتفعة عليه عن "إعتماد الفرد على نفسه عند مواجهة المشكلات أكثر من إعتماده على الآخرين، وقدرته على إيجاد الحلول لأى مشكلة، والنظر الى أى موقف من أكثر من منظور، والتكيف مع التغيرات الحادثة حوله، وقدرته على إجتياز الأزمات بسبب خبراته السابقة، وميله الى الاستقلال الذاتى". والجدول (١) يبين تلك التشبعات

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

جدول (١) المصفوفة العاملية بعد التدوير لمقياس الصمود النفسي

رقم المفردة	عامل (الكفاءة الشخصية)	رقم المفردة	عامل (التوجه نحو المستقبل)	رقم المفردة	عامل (الإعتماد على الذات)
٢٣	٠,٧١٩	٣٩	٠,٧١٦	٩	٠,٦٧٩
٢٢	٠,٦١٢	٣٥	٠,٧١٣	١٠	٠,٦٧٠
٤٧	٠,٦٠٥	٤٨	٠,٦٤٩	٨	٠,٥٨٥
٣١	٠,٦٠٢	١١	٠,٥٨٧	١٣	٠,٥٣٣
٣٠	٠,٥٨٠	٤٠	٠,٥٧٢	٣	٠,٤٦٠
٤٥	٠,٥٦٨	١٢	٠,٥٦٥	٥	٠,٤٥٣
١٤	٠,٥٣٨	٥٥	٠,٥٤٣	٢	٠,٤٤٠
٤٣	٠,٥٣٥	٣٦	٠,٤٩٤	١٥	٠,٣٥٨
٤٢	٠,٥٢٧	٧	٠,٣٨٤		
٦	٠,٥١٩	٤٦	٠,٣٣٠		
١٩	٠,٤٩٥				
٢٧	٠,٤٩٢				
٢١	٠,٤٨٦				
١	٠,٤٢٦				
٢٠	٠,٤١١				

(٣) الإتساق الداخلي :

ونلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل من: أ- درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه، ب- درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويظهر الجدولان (٢)، (٣) معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه فى مقياس الصمود النفسى

رقم المفردة	الكفاءة الشخصية	رقم المفردة	التوجه نحو المستقبل	رقم المفردة	الإعتماد على الذات
٢٣	**٠,٧٢٢*	٣٩	**٠,٨٠٦	٩	**٠,٧٢٥
٢٢	**٠,٧١٩	٣٥	**٠,٧٧٨	١٠	**٠,٦٨٧
٤٧	**٠,٧٤٤	٤٨	**٠,٧١٤	٨	**٠,٦٨٥
٣١	**٠,٨٠٩	١١	**٠,٧٥٢	١٣	**٠,٧٠٤
٣٠	**٠,٨١٣	٤٠	**٠,٦٩٦	٣	**٠,٧٧٠
٤٥	**٠,٧٩٧	١٢	**٠,٦٨٩	٥	**٠,٦٥٨
١٤	**٠,٦٨٢	٥٥	**٠,٦٩١	٢	**٠,٧٠٨
٤٣	**٠,٨١٩	٣٦	**٠,٧١٣	١٥	**٠,٦٥٠
٤٢	**٠,٧٢٥	٧	**٠,٥٨٢		
٦	**٠,٦٨٠	٤٦	**٠,٦٧٤		
١٩	**٠,٦٤١				
٢٧	**٠,٦٤٢				
٢١	**٠,٧٢٥				
١	**٠,٧٣٠				
٢٠	**٠,٦٦١				

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٩٤٧	الكفاءة الشخصية
**٠,٨٨٢	التوجه نحو المستقبل
**٠,٨٧٤	الإعتماد على الذات

ويتضح مما سبق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

ثانياً : حساب الثبات:

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الصمود النفسى من خلال استخدام طريقتى ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، وكانت قيمهما بالنسبة لكل بعد على الترتيب كما يلى ؛ الكفاءة الشخصية :

* تعنى مستوى دلالة عند ٠,٠٥ ، ** تعنى مستوى دلالة عند ٠,٠١ .

الصدود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

٠,٩٣٥ ، ٠,٩٤٠ ، التوجه نحو المستقبل : ٠,٨٨٩ ، ٠,٨٥٢ ، الإعتماد على الذات : ٠,٨٤٩ ،
٠,٨٤٢ ، المقياس ككل : ٠,٩٥٧ ، ٠,٩٠٤ .

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً للصدود النفسى.

٢ - مقياس أحداث الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة:

(إعداد محمد زعتر، وسيد البهاص ٢٠٠٣)، ويتألف المقياس من ٦٠ مفردة موزعة على ستة أبعاد لأحداث الحياة المتعلقة بطالب الجامعة يواقع "١٠" مفردات لكل بعد "وهى:- الضغوط الدراسية والأكاديمية، والضغوط الاسرية والعائلية، والضغوط الاقتصادية والمالية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية والاجتماعية ، والضغوط الصحية والعضوية، ويهدف المقياس إلى معرفة مدى تأثير الحدث على الطالب من خلال ثلاثة اختيارات هى شديد "٣ درجات"، ومتوسط "درجتان"، وضعيف "درجة واحدة"، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٦٠ - ١٨٠ درجة.

وطبق الباحثان الأصلين المقياس على عينة مؤلفة من ٦٠ من طلاب الجامعة "٣٠ ذكور ، و ٣٠ إناث"، وحسب صدق المقياس من خلال طريقتى الإتساق الداخلى وكانت جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً، والتحليل العاملى الذى كشف عن وجود ستة أبعاد للمقياس، كما تم حساب الثبات بطريقتى التجزئة النصفية، والفا كرونباخ لكل بعد، وكانت قيمهما بالنسبة لكل بعد على الترتيب كما يلى ؛ الضغوط الدراسية والأكاديمية ٠,٨٧ ، ٠,٦٩ ، والضغوط الاسرية والعائلية ٠,٧٣ ، ٠,٧٩ ، والضغوط الاقتصادية والمالية ٠,٦٥ ، ٠,٧٧ ، وضغوط وقت الفراغ ٠,٨٠ ، ٠,٧٢ ، والضغوط النفسية والاجتماعية ٠,٦٣ ، ٠,٦٤ ، والضغوط الصحية والعضوية ٠,٦٧ ، و ٠,٧٣ .

الخصائص السيكومترية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة فى الدراسة الحالية :

أولاً: الصدق :

تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلى : ويوضح الجدولان (٤) ، (٥) معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس أحداث الحياة الضاغطة .

الضغوط الصحية	رقم المفردة	الضغوط النفسية	رقم المفردة	ضغوط وقت الفراغ	رقم المفردة	الضغوط الاقتصادية	رقم المفردة	الضغوط الاسرية	رقم المفردة	الضغوط الدراسية	رقم المفردة
**٠,٤٩٦	٦	**٠,٦٥٢	٥	**٠,٥٤٧	٤	**٠,٦٦٩	٣	**٠,٤٨٥	٢	**٠,٥٨٧	١
**٠,٥١٣	١٢	**٠,٥٩٥	١١	**٠,٥٦٣	١٠	**٠,٧٠٨	٩	**٠,٣٨٤	٨	**٠,٥٨٤	٧
**٠,٣٧٢	١٨	**٠,٥٢٠	١٧	**٠,٤٦٩	١٦	**٠,٤٨٧	١٥	**٠,٣١٨	١٤	**٠,٦٢٠	١٣
**٠,٣٠٧	٢٤	**٠,٤٣٤	٢٣	**٠,٦٢٥	٢٢	**٠,٧١٩	٢١	**٠,٤٨٨	٢٠	**٠,٦٥٠	١٩
**٠,٤٢٤	٣٠	**٠,٥١٠	٢٩	**٠,٣٣٣	٢٨	**٠,٧٣٦	٢٧	**٠,٥٠٢	٢٦	**٠,٦٠١	٢٥
**٠,٦٣٠	٣٦	**٠,٤٨٠	٣٥	**٠,٦٥٦	٣٤	**٠,٦٥٧	٣٣	**٠,٤١٨	٣٢	**٠,٦٩٦	٣١
**٠,٥٩٢	٤٢	**٠,٥٨٠	٤١	**٠,٥٣٣	٤٠	**٠,٧٤٧	٣٩	**٠,٣٢٤	٣٨	**٠,٣٤٢	٣٧
**٠,٤٦١	٤٨	**٠,٦٠٨	٤٧	**٠,٥٤٦	٤٦	**٠,٧٠٣	٤٥	**٠,٣٤١	٤٤	**٠,٣٤٣	٤٣
**٠,٤٥٤	٥٤	**٠,٥٤٨	٥٣	**٠,٤٩٣	٥٢	**٠,٦٠٥	٥١	**٠,٤٤٩	٥٠	**٠,٦٣٧	٤٩
**٠,٤٠١	٦٠	**٠,٦١٦	٥٩	**٠,٥٣٣	٥٨	**٠,٤٦٨	٥٧	**٠,٤٦٥	٥٦	**٠,٥٦٦	٥٥

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس أحداث الحياة الضاغطة

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٧٢٨	الضغوط الدراسية والأكاديمية
**٠,٧٣٦	الضغوط الاسرية والعائلية
**٠,٧٤١	الضغوط الاقتصادية والمالية
**٠,٧٨٦	ضغوط وقت الفراغ
**٠,٨٤٥	الضغوط النفسية والاجتماعية
**٠,٦٥٧	الضغوط الصحية والعضوية

ويتضح من الجدولين (٤) ، (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

ثانياً : الثبات :

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس أحداث الحياة الضاغطة من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية، وكانت قيمهما بالنسبة لكل بعد على الترتيب كما يلي ؛ الضغوط الدراسية والأكاديمية : ٠,٧٥٦ ، ٠,٧٥٢ ، الضغوط الاسرية والعائلية ٠,٥٣٠ ، ٠,٥١٠ ، الضغوط الاقتصادية والمالية ٠,٨٣٦ ، ٠,٧٥٩ ، ضغوط وقت الفراغ ٠,٦٩٩ ، ٠,٧٢٦ ، الضغوط النفسية والإجتماعية ٠,٧٥٠ ، ٠,٧٤٨ ، الضغوط الصحية والعضوية ٠,٥٥٩ ، ٠,٥٣١ ، المقياس ككل ٠,٨٦٨ ، ٠,٩٠٧

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية دالة جميعها عند مستوى ٠,٠١ ، مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً لأحداث الحياة الضاغطة.

٣ - مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) :- فى سبيل إعداد هذا المقياس اتبع الباحث الخطوات التالية :

- الاطلاع على التوجهات النظرية فى مجال الصلابة النفسية .
 - الاستفادة من بعض المقاييس مثل : مقياس (H S-18) والذى أعده (Chan,2003)، ومقياس الصلابة الذى أعده (Bortone,1995)، ومقياس الصلابة المعرفية "CHS" والذى أعده (NOWACK,1990)، ومقياس الصلابة والذى أعدته (Kobasa et al.,1982).
- اعتمد الباحث على الأبعاد التى حددتها كوباسا وزملائها للصلابة النفسية وهى الإلتزام، والتحكم، والتحدى. وفى ضوء ذلك صاغ الباحث ٧٥ مفردة (الصورة المبدئية) موزعة على ثلاثة أبعاد وهى، البُعد الأول " التحكم ٢٥ مفردة"، البُعد الثانى "الإلتزام ٣٢ مفردة"، البُعد الثالث "التحدى ١٨ مفردة
- الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية :**

أولاً : حساب الصدق :

(١) صدق المحكمين : تم عرض المقياس فى صورته المبدئية على ١٠ محكمين متخصصين فى مجالات علم النفس التربوى، والصحة النفسية، والتربية، وبناءً على توجهاتهم تم ما يلي : بالنسبة لبُعد "الإلتزام"، تم نقل مفردة الى بُعد التحكم، وبذلك أصبح عدد مفردات بُعد الإلتزام " ٣١ مفردة"، وبالنسبة لبُعد "التحكم"، تم حذف " ٩ مفردات، إما لعدم اتصالها بالهدف من المقياس، أو لتداخلها فى المعنى مع مفردات أخرى، كما تم نقل مفردة من بعد "الإلتزام" إلى بعد "التحكم"، وبذلك أصبح عدد مفردات بعد التحكم " ١٧ مفردة"، و بالنسبة لبُعد "التحدى"، تم حذف " ٥ مفردات إما لعدم اتصالها بالهدف من المقياس، أو لتداخلها فى المعنى مع مفردات أخرى، وتم تقسيم مفردة مركبة إلى

مفردتين بسيطتين، وبذلك أصبح عدد مفردات بُعد التحدى " ١٤ مفردة".

أ. الصدق العاملى الإستكشافى Exploratory Factor Analysis : أجرى الباحث تحليل عاملى من الدرجة الأولى بطريقة تحليل المكونات الأساسية (PC) لهوتلينج Hotelling، وتحديد عدد العوامل "ثلاثة عوامل"، مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس Varimax ، واستخدام محك كيزر Kaiser ، وكان محك التشعب للمفردة هو ≤ 0.3 ، مع الإبقاء على المفردات التى يصل تشعبها إلى 0.30 أو أكثر. وكشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود ثلاثة عوامل تفسر - مجتمعة - ٤٤,٠٨٨ % من التباين الكلى فى الصلابة النفسية ، ويمكن تلخيص هذه العوامل كما يلى : العامل الأول (الإلتزام) : ويفسر ٣٣,٧٠٦ % من التباين فى الصلابة النفسية قبل التدوير، و ١٧,٢٣٤ % بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٢٠,٨٩٨ ، وتآلف من (٢٢ مفردة) إمتدت تشعباتها من ٠,٧٩٠ إلى ٠,٣٦٣ ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى " إحساس الفرد بالاستمتاع بالحياة، وميله إلى الإندماج فى أنشطة الحياة بإعتبارها ذات معنى، وإلى رؤية العالم المحيط به بإعتباره جميلاً ويستحق العيش فيه، وإلى حبه للحياة ورضاه عنها، وإلى رؤيته للمستقبل بشكل إيجابى، وإلى تقبله لحياته كما هى، وشعوره بالمتعة عند تواجده مع أفراد آخرين". العامل الثانى (التحكم) : ويفسر ٦,٧١٦ % من التباين فى الصلابة النفسية قبل التدوير، و ١٣,٦٩١ % بعد التدوير ، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٤,١٦٤ ، وتآلف من (٢٠ مفردة) إمتدت تشعباتها من ٠,٦٦٠ إلى ٠,٣٠٣ ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى "قدرة الفرد على تحقيق أهدافه، وذلك من خلال التخطيط الملائم، وقدرته على مواجهة الصعوبات الحياتية بفضل ما لديه من قدرات، ورؤيته لنفسه بإعتباره ناجحاً وقادراً على التمسك بخطته، وحل مشكلاته ، وشعوره بأنه يتحكم فى كل جوانب حياته، وأنه مسئول عما يقع فى حياته من أحداث". العامل الثالث (التحدى) : ويفسر ٣,٦٦٦ % من التباين فى الصلابة النفسية قبل التدوير، و ١٣,١٦٢ % بعد التدوير، وتبلغ قيمة الجذر الكامن له ٢,٢٧٣ ، وتآلف من (١٨ مفردة) إمتدت تشعباتها من ٠,٦٩٢ إلى ٠,٣١٢ ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا العامل إلى "ميل الفرد إلى تحدى أى صعوبات ، والتغلب عليها حتى ولو بدت مستحيلة، وتفضيله لمواجهة المواقف الجديدة، وإلى بحثه عن المهام والأهداف التى تتحدى قدراته، وتطلعه إلى أفضل الأساليب لإنجاز مهامه".

يبين الجدول (٦) تلك التشعبات

الاصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

جدول (٦) المصفوفة العاملية بعد التدوير لمقياس الصلابة النفسية

م	رقم المفردة	العامل الأول (الإلتزام)	رقم المفردة	العامل الثاني (التحكم)	رقم المفردة	العامل الثالث (التحدى)
١	٢٥	٠,٧٩٠	٤٢	٠,٦٦٠	٥٣	٠,٦٩٢
٢	١٧	٠,٧٧٧	٥٩	٠,٥٩٢	٥٠	٠,٦٨٦
٣	٢٤	٠,٧٦٣	٦٢	٠,٥٨٢	٣٢	٠,٦٧٩
٤	٢١	٠,٧٢٢	٤٧	٠,٥٧٢	٥٤	٠,٦٦٢
٥	١٦	٠,٧١٧	٦	٠,٥٦٧	٥٢	٠,٦٥٤
٦	٢٣	٠,٧٠٠	٤٦	٠,٥٦٤	٥١	٠,٦٤٧
٧	٢٨	٠,٦٩٤	١٠	٠,٥٥٢	٨	٠,٦٤٣
٨	٢٢	٠,٦٨٦	٦١	٠,٥٥٢	٣٨	٠,٦١٩
٩	٢	٠,٦٥٤	٤٠	٠,٥٢١	٤٩	٠,٥٧٢
١٠	٢٠	٠,٦٣٢	٥٨	٠,٥١٠	٤٥	٠,٥١١
١١	٣٠	٠,٦١٧	٤١	٠,٤٨٥	١٢	٠,٤٩٦
١٢	١٥	٠,٦٠٤	٣٧	٠,٤٨١	٩	٠,٤٩٥
١٣	١٩	٠,٥٩٥	٣٩	٠,٤٧٩	٥	٠,٤٨٠
١٤	٢٦	٠,٥٧٨	٢٩	٠,٤٧٦	١١	٠,٤٦٥
١٥	٢٧	٠,٥٦٥	٤٨	٠,٤٣٠	٥٦	٠,٤٤٩
١٦	٣١	٠,٥٤٢	٤٤	٠,٤٠٢	٤	٠,٣٨٧
١٧	١٤	٠,٤٧٠	٣٦	٠,٣٧٢	٣٣	٠,٣٤٤
١٨	١٨	٠,٤٥٥	٤٣	٠,٣٥٦	١	٠,٣١٢
١٩	٣٥	٠,٤٣٧	٦٠	٠,٣٢٤		
٢٠	١٣	٠,٤٣٢	٧	٠,٣٠٣		
٢١	٣٤	٠,٤٠٦				
٢٢	٥٥	٠,٣٦٣				

(٢) الإتساق الداخلي : ويوضح الجدولان (٧) ، (٨) معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس الصلابة النفسية .

رقم المفردة	العامل الأول (الإنترام)	رقم المفردة	العامل الثاني (التحكم)	رقم المفردة	العامل الثالث (التحدى)
٢٥	**٠,٨٣٦	٤٢	**٠,٧٥٨	٥٣	**٠,٧٤٩
١٧	**٠,٧١٩	٥٩	**٠,٦٨٠	٥٠	**٠,٧٢٨
٢٤	**٠,٨٢٤	٦٢	**٠,٧٥٣	٣٢	**٠,٦٦٩
٢١	**٠,٦٩٩	٤٧	**٠,٦٨٨	٥٤	**٠,٧١٨
١٦	**٠,٦٩٤	٦	**٠,٦٥٢	٥٢	**٠,٧٣٤
٢٣	**٠,٧٤٦	٤٦	**٠,٧٠٣	٥١	**٠,٧٣٣
٢٨	**٠,٧٦٧	١٠	**٠,٦٦١	٨	**٠,٦٨٢
٢٢	**٠,٦٨٩	٦١	**٠,٧٦٧	٣٨	**٠,٧٠٧
٢	**٠,٧٢١	٤٠	**٠,٦٥٩	٤٩	**٠,٧١٥
٢٠	**٠,٧٠٦	٥٨	**٠,٧٠٤	٤٥	**٠,٦٨٢
٣٠	**٠,٧٠٨	٤١	**٠,٥٣٨	١٢	**٠,٥١٣
١٥	**٠,٦٨٦	٣٧	**٠,٦٧٤	٩	**٠,٦٧٧
١٩	**٠,٧٧٩	٣٦	**٠,٥٦٠	٥	**٠,٦٦٥
٢٦	**٠,٦٦٥	٢٩	**٠,٦٦٥	١١	**٠,٦٢٣
٢٧	**٠,٧١١	٤٨	**٠,٥٩٣	٥٦	**٠,٤٨٧
٣١	**٠,٦٦٠	٤٤	**٠,٥٦٠	٤	**٠,٥٦٩
١٤	**٠,٣٩٩	٣٦	**٠,٤٤٤	٣٣	**٠,٣٩٩
١٨	**٠,٤٨٨	٤٣	**٠,٤٣٦	١	**٠,٥٠٦
٣٥	**٠,٥٢٣	٦٠	**٠,٤٥٦		
١٣	**٠,٥٣٧	٧	**٠,٣٢٣		
٣٤	**٠,٥٠٥	٤٢			
٥٥	**٠,٥١٣	٥٩			

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة درجة كل بعد والدرجة الكلية

لمقياس الصلابة النفسية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٩٤	الإنترام
**٠,٩١٨	التحكم
**٠,٨٧٥	التحدى

ويتضح من الجدولين (٧) ، (٨) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

ثانياً : حساب الثبات

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، وكانت قيمهما بالنسبة لكل بعد على الترتيب كما يلي ؛ الالتزام : ٠,٩٣٩ ، ٠,٩٠١ ، التحكم : ٠,٩١١ ، ٠,٨٩١ ، التحدى : ٠,٩١٦ ، ٠,٨٣٦ ، المقياس ككل : ٠,٩٦٥ ، ٠,٨٦٤ .

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً للصلابة النفسية.

٤ - مقياس سمة الأمل* (الرجاء) :إعداد Snyder et al., 1991 ، ترجمة وتعريب أحمد محمد عبد الخالق ٢٠٠٤ .

ويتألف المقياس من ١٢ مفردة (منها ٨ مفردات لقياس الرجاء، و ٤ مفردات حشو)، وتتألف مفردات الرجاء من مقياسين فرعيين لتقدير مكوني الرجاء، مقياس للقوة (ويتألف من ٤ مفردات أرقام ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢)، ومقياس للممارات (ويتألف من ٤ مفردات أرقام ١ ، ٤ ، ٦ ، ٨) بالإضافة إلى ٤ مفردات للحشو(اضافية ؛ أرقام ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١١) . وفي الدراسة الحالية تم استخدام مقياس استجابة خماسي يتضمن خمسة مستويات للإستجابة تمتد من : "تتطبق تماماً" = ٥ درجات، " إلى " لا تتطبق تماماً" = درجة واحدة. والمقياس في صورته العربية طبقه احمد عبد الخالق ، وسنايدر ٢٠٠٣ على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت (ن = ٢٢٣) . وبلغ معامل ثبات ألفا ٠,٦٨ للمقياس ككل، وبلغ معامل ألفا لمقياس القوة ٠,٨٤ ، ولمقياس الممارات ٠,٨٦ ، وبالنسبة للصدق ، تم استخدام صدق المحكات ، وارتبط مقياس الرجاء إيجابياً دالاً بمقاييس التفاؤل ، وتقدير الذات، والوجدان الموجب، والرضا عن الحياة، والإنبساط، فضلاً عن ارتباطه ارتباطاً إيجابياً دالاً بأربعة مقاييس للتقدير الذاتى لكل من السعادة ، والصحة النفسية، والصحة الجسمية، والتدين.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرجاء فى الدراسة الحالية :

أولاً: الصدق : تم حساب صدق المقياس بطريقة الإتساق الداخلى : ويوضح الجدولان (٩)، (١٠) معاملات الارتباط الناتجة

* يترجم أحمد عبد الخالق مصطلح Hope بمعنى الأمل ، بينما يترجمه الباحث الحالى بمعنى الرجاء على اعتبار ان هذا اللفظ هو المستخدم فى القرآن الكريم.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه في مقياس الرجاء .

رقم المفردة	بعد القوة	رقم المفردة	بعد المسارات
٢	٠٠٠,٧٩٧	١	٠٠٠,٧٢١
٩	٠٠٠,٨٠٨	٤	٠٠٠,٧٠٣
١٠	٠٠٠,٨٧٦	٦	٠٠٠,٧٩١
١٢	٠٠٠,٨٧٠	٨	٠٠٠,٧٧٦

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرجاء.

البعد	الدرجة الكلية للمقياس
القوة	٠٠٠,٩٤٥
المسارات	٠٠٠,٩١٠

ويتضح من الجدولين (٩)، (١٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١.

ثانياً : الثبات :-

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الرجاء من خلال استخدام طريقتي ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية ، وكانت قيمهما بالنسبة لكل بعد على الترتيب كما يلي ؛ القوة : ٠,٨٥٩ ، ٠,٨٢٩ ، المسارات : ٠,٧٣٥ ، ٠,٧٥٦ ، المقياس ككل : ٠,٨٨١ ، ٠,٨٦٧ .

ويتضح مما سبق تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، مما يشير الى الثقة به بإعتباره مقياساً جيداً للرجاء.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : معاملات الارتباط ، إختبار "ت" ، تحليل الإنحدار. واستخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS V.15) في تحليل نتائج البحث من خلال الحاسب الآلى.

نتائج الدراسة : مناقشتها وتفسيرها :

ينص الفرض الأول : "على أنه توجد علاقات دالة بين الصمود النفسى (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) وكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) لكل متغير " وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الصمود النفسى (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) وكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية)، وذلك باستخدام طريقة بيرسون. ويوضح الجدول

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

(١١) قيم معاملات الارتباط ودالاتها الإحصائية .

جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين الصمود النفسي (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) وكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء (كدرجة كلية وكأبعاد فرعية) لكل متغير

الاعتماد على الذات	التوجه نحو المستقبل	الكفاءة الشخصية	الصمود النفسي "الدرجة الكلية"	
٠٠٠٠٠٠٢٧٣-	٠٠٠٠٠٠٢٩٥-	٠٠٠٠٠٠٤٠٣-	٠٠٠٠٠٠٣٧٠-	الضغوط الكلية
٠٠٠٠٠٠٢٨٠-	٠٠٠٠٠٠٣٢٩-	٠٠٠٠٠٠٣٣٦-	٠٠٠٠٠٠٣٤٩-	الضغوط الدراسية
٠٠٠٠٠٠٣٢-	٠٠٠٠٠٠٤٨-	٠٠٠٠٠٠١٩٢-	٠٠٠٠٠٠١٢١-	الضغوط الأسرية
٠٠٠٠٠٠١٣٧-	٠٠٠٠٠٠١٠٧-	٠٠٠٠٠٠٢٢٤-	٠٠٠٠٠٠١٨٣-	الضغوط الإقتصادية
٠٠٠٠٠٠٢٧٠-	٠٠٠٠٠٠٣٠٦-	٠٠٠٠٠٠٣٩٥-	٠٠٠٠٠٠٣٦٩-	ضغوط وقت الفراغ
٠٠٠٠٠٠٣٣٢-	٠٠٠٠٠٠٣٩٥-	٠٠٠٠٠٠٤٥٤-	٠٠٠٠٠٠٤٤٤-	الضغوط النفسية
٠٠٠٠٠٠١٢١-	٠٠٠٠٠٠٦٥-	٠٠٠٠٠٠١٥٥-	٠٠٠٠٠٠١٣١-	الضغوط الصحية
٠٠٠٠٠٠٧٣٦	٠٠٠٠٠٠٨٥٠	٠٠٠٠٠٠٨١٧	٠٠٠٠٠٠٨٧٩	الصلابة النفسية الكلية
٠٠٠٠٠٠٥٨١	٠٠٠٠٠٠٧١٩	٠٠٠٠٠٠٧٠٦	٠٠٠٠٠٠٧٤١	الالتزام
٠٠٠٠٠٠٧٠٠	٠٠٠٠٠٠٧٦٩	٠٠٠٠٠٠٨٠٠	٠٠٠٠٠٠٨٣٥	التحكم
٠٠٠٠٠٠٧٤١	٠٠٠٠٠٠٨٢٩	٠٠٠٠٠٠٧١٢	٠٠٠٠٠٠٨٢٠	التحدى
٠٠٠٠٠٠٧١٦	٠٠٠٠٠٠٨٣٠	٠٠٠٠٠٠٧٩٨	٠٠٠٠٠٠٨٥٩	الرجاء
٠٠٠٠٠٠٦٦٥	٠٠٠٠٠٠٨٠٤	٠٠٠٠٠٠٧٣٦	٠٠٠٠٠٠٨٠٥	القوة
٠٠٠٠٠٠٦٨٧	٠٠٠٠٠٠٧٥٦	٠٠٠٠٠٠٧٧١	٠٠٠٠٠٠٨١٣	المسارات

ويتضح من الجدول (١١) ما يلي :

أولاً: فيما يتعلق بعلاقة الصمود النفسي بالضغوط النفسية ، تشير النتائج إلى ما يلي :-

- وجود علاقات سلبية دالة بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وكل من الدرجة الكلية للضغوط، والضغوط الدراسية، والضغوط الإقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية (عند مستوى ٠,٠١)، والضغوط الصحية (عند مستوى ٠,٠٥)، وعلاقة سلبية غير دالة مع الضغوط الأسرية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,١٢١-، و ٠,٣٦٩-.
- وجود علاقات سلبية دالة بين الكفاءة الشخصية وكل من الضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الإقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية (عند مستوى ٠,٠١) ، والضغوط الصحية (عند مستوى ٠,٠٥) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,١٥٥-، و ٠,٤٥٤-.

- وجود علاقات سلبية دالة بين التوجه نحو المستقبل وكل من الضغوط الكلية، والضغوط

الدراسية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية (عند مستوى ٠,٠١)، وعلاقات سلبية غيردالة مع الضغوط الأسرية، والضغوط الإقتصادية، والضغوط الصحية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين -٠,٠٤٨، و -٠,٣٩٥.

٤. وجود علاقات سلبية دالة بين الاعتماد على الذات وكل من الضغوط الكلية، والضغوط الدراسية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية (عند مستوى ٠,٠١)، وعلاقة سلبية دالة عند مستوى ٠,٠٥ مع الضغوط الإقتصادية (عند مستوى ٠,٠٥)، وعلاقات سلبية غيردالة مع الضغوط الأسرية، والضغوط الصحية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين -٠,٠٣٢، و -٠,٣٣٢.

وبصفة عامة تتفق النتائج السابقة التي تشير- بصفة عامة- الى وجود علاقات سلبية بين الصمود النفسى والضغوط النفسية مع نتائج دراسات كل من **Campbell-Sills et al.,2006, Simeon et al.,2007, Tusaie, et al.,2007, Abolghasemi & Varaniyab,2010 Pinquart,2009 &** هذه ، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أن الأفراد الذين يلاقون الضغوط يحتاجون إلى أن يكونوا صامدين لكي يتمكنوا من التغلب عليها، كما أن الصمود النفسى هو قدرة الفرد على التكيف الناجح بالرغم مما يتعرض له من ضغوط، وتتضمن الخصائص التي تميز الأفراد الصامدين قدرتهم على التغلب على أحداث الحياة الضاغطة، بل وعلى التحديات النمائية العادية، والتعافى السريع عقب حدوثها، والتمتع بالصحة النفسية، والرضا عن الحياة، وكذلك إمتلاك العديد من نواحي القوى الداخلية - مثل تحمل المسؤولية، والمبادرة، والإلتزام، والاعتماد على الذات، والكفاء العقلية والإجتماعية، والقدرة على التخطيط، والتوجه نحو المستقبل... الخ - والتي تعكس إحساساً قوياً بالذات، وتساعدهم على حل الضغوط والمشكلات التي تبدو فى الاحوال العادية صعبة الحل، وبالتالي كلما كان الفرد أكثر صموداً، ازدادت قدرته على الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية المختلفة، ولا تعنى الوقاية من الضغوط تجنبها بالكامل، بل تعنى - بالأحرى- أن الفرد الصامد يندمج فى تلك المخاطر ويواجهها بشكل ايجابي، بدلاً من تجنبها.

خاتمة: فيما يتعلق بعلاقة الصمود النفسى بالصلابة النفسية ، تشير النتائج إلى ما يلى :-

١. وجود علاقات موجبة دالة بين الدرجة الكلية للصمود النفسى وكل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية (وأبعادها الفرعية : الإلتزام، والتحكم، والتحدى) (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧٤١ ، و ٠,٨٧٩.
٢. وجود علاقات موجبة بين الكفاءة الشخصية وكل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

(وأبعادها الفرعية) (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧٠٦ ، و ٠,٨١٧ .

٣. وجود علاقات موجبة دالة بين التوجه نحو المستقبل وكل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية (وأبعادها الفرعية) (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧١٩ ، و ٠,٨٥٠ .

٤. وجود علاقات موجبة دالة بين الإعتماد على الذات وكل من الدرجة الكلية للصلابة النفسية (ومكوناتها الفرعية) (عند مستوى ٠,٠١) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٥٨١ ، و ٠,٧٣٦ .

وبصفة عامة تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من: (Delahij et al.,2003 , Beasley et al.,2003) ، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أن الصلابة النفسية تعتبر أحد العوامل الوقائية* أو المستحثة للصمود النفسي في الشخصية، والتي تعتبر ضرورية لحدوث الصمود النفسي، والتي تحسن من إستجابة الفرد للضغوط والمحن التي تؤدي إلى النواتج السلبية، أي أنها ترتبط النواتج الإيجابية في سياق المخاطرة، كما قد ترتبط أيضاً بشكل مباشر بالنواتج الإيجابية التي يخبرها الفرد بغض النظر عما إذا كان يواجه ضغوط، وفي كل الأحوال تجعل الفرد يحقق تكيفاً أكثر نجاحاً (Earvolino-Ramirez,2007:73, .. Vandèrbilt-Adriance & Masten,2009:838 ,Weaver,2009:59) وتعتبر العوامل الوقائية منبئات قوية للصمود، وتعود إلى نواتج متباينة وفقاً لتباين الأفراد، والمواقف (Olsson et al.,2003 :4)، وقد يكون لها تأثير خاص فقط عندما توجد ضغوط مرتفعة وتتشط من خلالها* تأثير التفاعل، أو ترتبط بالنواتج الإيجابية مباشرة بغض النظر عن وجود ضغوط "التأثير الرئيس"، وتُسمى هذه الحالة "بالعوامل المستحثة" Promotive factors، وتعتبر هي النظير الإيجابي لعوامل المخاطرة، وتقل احتمالات وقوع النواتج السلبية نتيجة لوجودها (Weaver,2009:17)، كما تعمل الصلابة النفسية كمغير وقائي يخفف من التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، مما يتيح لهم صموداً أكبر في مواجهة تلك الضغوط، كما تعدل من ادراك الفرد للأحداث الضاغطة، وتجعلها تبدو أقل وطأة، كما تؤدي إلى أساليب مواجهة نشيطة، وإلى الممارسات الصحية السليمة، وممارسة الرياضة، ويقال بالطبع كل ذلك

* يُطلق على العوامل الوقائية مسميات متعددة مثل العوامل التعويضية Compensatory أو الملطفة Ameleliorative أو المستحثة ، أو المصادر Resources، غير أن الإيمتخدام الشائع لهذا المصطلح هو "العوامل الوقائية".

من احتمالات الاصابة بالأمراض النفسية والجسمية لدى الفرد (لولو حمادة ، حسن عبد اللطيف ٢٠٠٢ : ٢٣٧)، ويتيح ذلك للأفراد ذوى الصلابة الصمود النفسى فى مواجهة الضغوط المختلفة.

ثالثاً: فيما يتعلق بعلاقة الصمود النفسى بالرجاء، تشير النتائج إلى ما يلى :-

١. وجود علاقات موجبة دالة بين الدرجة الكلية للصمود النفسى وكل من الدرجة الكلية للرجاء (وبعديه: القوة، والمسارات) (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٨٠٥ و ٠,٨٥٩.

٢. وجود علاقات موجبة دالة بين الكفاءة الشخصية وكل من الدرجة الكلية للرجاء وبعديه (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧٣٦ و ٠,٧٩٨.

٣. وجود علاقات موجبة دالة بين التوجه نحو المستقبل وكل من الدرجة الكلية للرجاء وبعديه (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧٥٦ و ٠,٨٢٠.

٤. وجود علاقات موجبة دالة بين الإعتماد على الذات وكل من الدرجة الكلية للرجاء وبعديه (عند مستوى ٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٦٦٥ و ٠,٧١٦.

وبصفة عامة تتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من: عويد المشعان (Horton&Wallander, 2001, Valle et al.,2006, , Gellespie et al.,2007 , - Mednick et al.,2007, Lloyd& Hastings,2009) ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أن الرجاء - مثله مثل الصلابة النفسية - من العوامل الوقائية أو المستحثة للصمود النفسى فى الشخصية، وهو أحد الميكانيزمات الوقائية الرئيسة - فى النمو النفسى للمراهقين - فى مواجهة التوتر النفسى الناتج عن الضغوط النفسية، كما يسمح لهم بأداء وظائفهم (، وحيث أن الرجاء Mednick et al.,2007:387 بشكل فعال بالرغم من وجود العوائق المختلفة) هو الاعتقاد فى أن المستقبل يحمل أحداثاً إيجابية، فهو يؤدي إلى مستويات منخفضة من التوتر النفسى التى تمكن الفرد من أن يخبر الصمود النفسى اثناء الضغوط والمحن، كما أنه يشكل معنى الضغوط النفسية فى الطرق التى تقلل من شدتها مما يمكن الفرد من الصمود أمامها. والرجاء يتضمن إدراك الفرد أنه يستطيع تحقيق أهدافه، ويستطيع تحديد الطرق والمسارات المختلفة لتحقيق تلك الأهداف، وتكون لديه دافعية لاستخدام تلك المسارات، وهذا كله يسهم فى صموده النفسى.

ينص الفرض الثانى على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعى ومنخفضى الضغوط النفسية (كأبعاد ودرجة كلية) فى الصمود النفسى (كدرجة كلية وكأبعاد) لصالح المنخفضين* وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات مرتفعى ومنخفضى الضغوط النفسية (كأبعاد ودرجة كلية) فى الصمود النفسى

السمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

(كدرجة كلية وكأبعاد)، وتوضح الجداول (١٢، ١٣، ١٤، ١٥) نتائج إختبار "ت".

جدول (١٢) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الضغوط

النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) في السمود النفسي كدرجة كلية

أنواع الضغوط	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الضغوط الدراسية	المرتفعون	٧٨	١١٧،٤٣٥	٢٢،٨٤٠	٣،٠٤٨-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٢٨،١٠٢	٢٠،٨٢٤		
الضغوط الأسرية	المرتفعون	٧٨	١١٧،٥٠٠	٢٤،٧٠١	١،٤٥٥-	غير دالة
	المنخفضون	٧٨	١٢٢،٩٦١	٢٢،٠٩٥		
الضغوط الاقتصادية	المرتفعون	٧٨	١١٣،٨٢٣	٢٢،٥٨٤	٢،٨٢٧-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٢٤،٢٨٢	٢٣،٥٧٢		
ضغوط وقت الفراغ	المرتفعون	٧٨	١١٤،٨٨٤	٢٣،٦٣٧	٤،٨٧٧-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٣١،٧١٧	١٩،٢٤٨		
الضغوط النفسية	المرتفعون	٧٨	١٠٩،٩٤٨	٢٣،٦٥٧	٦،٩٢٥-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٣٣،٥٨٩	١٨،٦٩١		
الضغوط الصحية	المرتفعون	٧٨	١١٥،٦٥٣	٢٥،٣٥٨	٣،٥٠٥-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٢٨،٠٣٨	١٨،١٨٠		
الضغوط الكلية	المرتفعون	٧٨	١١٤،٨٥٩	٢٢،٧٣١	٥،١١١-	٠،٠١
	المنخفضون	٧٨	١٣١،٧٥٦	١٨،٢٢٢		

ويتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١ في السمود النفسي كدرجة كلية بين المرتفعين والمنخفضين في كل من الضغوط الدراسية، والضغوط الاقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الكلية لصالح المنخفضين، بينما لم تكن الفروق بينهما دالة في الضغوط الأسرية. وتتفق هذه النتيجة مع (دراسة Pinqart, 2009)، ويمكن تفسير مثل هذه النتيجة بأن الأفراد المنخفضين في الضغوط يتمثل السبب الرئيس في انخفاض الضغوط لديهم هو قدرتهم على مواجهة الضغوط، والسمود أمامها، والتغلب عليها أول بأول مما يؤدي في النهاية إلى عدم تراكم تأثيرات تلك الضغوط النفسية لديهم

وعدم معاناتهم منها، في حين أن الأفراد مرتفعي الضغوط فقد يفشلون في مواجهتها والتغلب عليها بشكل متواصل، وبالتالي تتركهم عليهم، وتتنخفض قدرتهم على الصمود أمامها. كما أن انخفاض الضغوط لدى الأفراد يتيح لهم استثمار وتوزيع قدراتهم المختلفة الداخلية (النفسية) والخارجية (البيئية) بشكل جيد في الصمود أمام تلك الضغوط التي يلاقونها أولاً بأول، بينما الأفراد مرتفعو الضغوط يعانون من كثرة الضغوط النفسية التي تفوق قدراتهم على مواجهتها، وبالتالي غالباً ما يفشلون في الصمود أمامها، نتيجة لفشلهم في توزيع قدراتهم ومصادرهم المختلفة على الضغوط المختلفة التي تفوق قدراتهم. كما أن الأفراد مرتفعو الضغوط قد تتحول الضغوط لديهم من مزمنة إلى حادة تقلل من قدراتهم على المواجهة والصمود.

جدول (١٣) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) في الكفاءة الشخصية

أنواع الضغوط	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت*	الدلالة
الضغوط الدراسية	المرتفعون	٧٨	٥١,٧١٧	١٢,١٥٢	٢.٧٥٤-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٦,٧٤٣	١٠,٥٨٥		
الضغوط الأسرية	المرتفعون	٧٨	٥٠,٥٥١	١٣,١٠١	٢.٤٨٠-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٥,٢٩٤	١٠,٦٦١		
الضغوط الاقتصادية	المرتفعون	٧٨	٤٩,٤٧٤	١٢,٠١٠	٣.٢٧٨-	٠,٠٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٥,٦٦٦	١١,٥٧٦		
ضغوط وقت الفراغ	المرتفعون	٧٨	٤٩,٩١٠	١٢,٤٢٠	٥.٠١٢-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٨,٨٩٧	٩,٨٢٥		
الضغوط النفسية	المرتفعون	٧٨	٤٧,٨٨٤	١٢,٣٧٩	٧.٠٠٤٢-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٦٠,١٠٢	٩,٠٩٦		
الضغوط الصحية	المرتفعون	٧٨	٥٠,٥٦٣	١٢,٩٢٧	٣.٦٦٧-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٧,١٦٦	٨,٨٨٠		
الضغوط الكلية	المرتفعون	٧٨	٤٩,٨٨٤	١١,٩٧١	٥,٣٥٠-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٥٩,٠٣٨	٩,٢١٩		

ويتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في الكفاءة الشخصية بين المرتفعين والمنخفضين في كل من الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الكلية لصالح المنخفضين.

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

ويمكن تفسير مثل هذه النتيجة من خلال نفس التفسير السابق، بالإضافة إلى أن الأفراد المنخفضين في الضغوط النفسية غالباً ما تكون لديهم الكفاءة الشخصية التي تمكنهم من التغلب على تلك الضغوط مثل تفكير الفرد في نفسه دائماً على أنه شخصية قوية، ومن الصعب أن يعوقه الفشل، ولديه القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة عند مواجهة المشكلات، ويعرف انه يمكنه حلها، ولديه ثقة في قدراته على التغلب على الضغوط والعوائق المختلفة، ويبادر دائماً في حل المشكلات، ويمتلك أكثر من طريقة للتغلب عليها.

جدول (١٤) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) في التوجه نحو المستقبل

أنواع الضغوط	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	قيمة 'ت'	الدلالة
الضغوط الدراسية	المرتفعون	٧٨	٣٦,٣٤٦	٦,٧٦٨	٣,٣٧٤-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٩,٩٧٤	٦,٦٦٠		
الضغوط الأسرية	المرتفعون	٧٨	٣٧,٠٦٤	٧,٦٧٩	٠,٣٣١-	غير دالة
	المنخفضون	٧٨	٣٧,٤٧٤	٧,٨٠٧		
الضغوط الإقتصادية	المرتفعون	٧٨	٣٥,٣٩٧	٧,١١٠	٢,١٠٦-	٠,٠٥
	المنخفضون	٧٨	٣٧,٩٤٨	٧,٩٩٣		
ضغوط وقت الفراغ	المرتفعون	٧٨	٣٥,٥٠٠	٧,٩٢٢	٣,٣٦٩-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤٠,٥٦٤	٦,٤٨١		
الضغوط النفسية	المرتفعون	٧٨	٣٣,٩٢٣	٨,٠٤٩	٦,٣٨٩-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤١,١٥٣	٥,٩٢٣		
الضغوط الصحية	المرتفعون	٧٨	٣٦,٠٦٤	٨,٠١٠	٢,٧٠٨-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٩,١٧٩	٦,٢٤٧		
الضغوط الكلية	المرتفعون	٧٨	٣٥,٨٢٣	٧,٠٦٤	٤,٨٠٠-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤٠,٨٠٧	٥,٨٣٩		

ويتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في التوجه نحو المستقبل بين المرتفعين والمنخفضين في كل من الضغوط الدراسية، وضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الكلية، وعند مستوى ٠,٠٥ في الضغوط الإقتصادية لصالح المنخفضين، بينما لم تكن الفروق بينهما دالة في الضغوط الأسرية. ويمكن تفسير مثل هذه النتيجة من خلال نفس التفسيرات السابقة، بالإضافة إلى أن الأفراد المنخفضين في الضغوط النفسية غالباً ما يكون لديهم التوجه المستقبلي الذي يمكنهم من التغلب عليها مثل امتلاك الفرد لخطط مستقبلية واقعية، وتخطيطه الدائم لتصرفاته، والتطلع المستمر لمستقبل أفضل، والنظر

إلى حياته بإعتبارها ذات معنى؛ والبحث عن المعلومات التي تساعد على النمو في المستقبل، وتقضيل مواجهة المشكلات بدلاً من تجنبها .

جدول (١٥)

نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) في الإعتماد على الذات

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في الإعتماد على الذات بين

أنواع الضغوط	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإرتفاع المعياري	قيمة ت*	الدلالة
الضغوط الدراسية	المرتفعون	٧٨	٢٩,٣٧١	٥,٧٥٤	٢,٢٧٨-	٠,٠٥
	المنخفضون	٧٨	٣١,٣٨٤	٥,٢٧٢		
الضغوط الأسرية	المرتفعون	٧٨	٢٩,٨٨٤	٥,٩٦٩	٠,٣٢٢-	غير دالة
	المنخفضون	٧٨	٣٠,١٩٢	٥,٦١٣		
الضغوط الاقتصادية	المرتفعون	٧٨	٢٨,٩٦١	٥,٦٣٤	١,٨٥٧-	غير دالة
	المنخفضون	٧٨	٣٠,٦٦٦	٥,٨٣٠		
ضغوط وقت الفراغ	المرتفعون	٧٨	٢٩,٤٧٤	٥,٦١٩	٣,٢٧٧-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٢,٢٥٦	٤,٩٦٣		
الضغوط النفسية	المرتفعون	٧٨	٢٨,١٤١	٥,٩٧٧	٤,٧١٢-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٢,٣٣٣	٥,١٠٠		
الضغوط الصحية	المرتفعون	٧٨	٢٨,٩٣٥	٦,١٩٤	٣,٠٥٦-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,٦٩٢	٥,٠٠٧		
الضغوط الكلية	المرتفعون	٧٨	٢٩,١٤١	٥,٧٧٨	٣,٢٢٢-	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,٩١٠	٤,٩٢٣		

المرتفعين والمنخفضين في كل من ضغوط وقت الفراغ، والضغوط النفسية، والضغوط الصحية، والضغوط الكلية، وعند مستوى ٠,٠٥ في الضغوط الدراسية لصالح المنخفضين، بينما لم تكن الفروق بينهما دالة في كل من الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية ويمكن تفسير مثل هذه النتيجة من خلال نفس التفسيرات السابقة، بالإضافة إلى أن الأفراد المنخفضين في الضغوط النفسية قد يتسمون بالإعتماد على الذات الذي يمكنهم من التغلب على الضغوط المختلفة، حيث يعتمد الفرد على نفسه عند مواجهة المشكلات أكثر من إعتماده على الآخرين، وتكون لديه القدرة على إيجاد الحلول للمشكلات، وعلى النظر الى أى موقف من عدة منظورات، وكذلك لديه القدرة على إجتياز الأزمات، والميل الى الاستقلال الذاتي.

جدول (١٨) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) فى التوجه نحو المستقبل (كبعد للصدود النفسى)

أبعاد الصلابة	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابى	الإحتراف المعيارى	قيمة 'ت'	الدلالة التوجه*
الإلتزام	المرتفعون	٧٨	٤٣,٦٩٢	٤,١٨١	١٢,٨٩١	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,٩٦١	٦,٨٦٣		
التحكم	المرتفعون	٧٨	٤٣,٦١٥	٤,٦٩٢	١٣,٣١٤	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,٢١٧	٦,٧٩٦		
التحدى	المرتفعون	٧٨	٤٣,٨٨٤	٤,٠١٦	١٤,٧٢٩	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,٠٢٥	٦,٥٨٢		
الصلابة الكلية	المرتفعون	٧٨	٤٤,٤٢٣	٣,٤٩٢	١٦,٤٨٦	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٠,٦٢٨	٦,٥١٢		

جدول (١٩) نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية (كأبعاد وكدرجة كلية) فى الإعتماد على الذات (كبعد للصدود النفسى)

أبعاد الصلابة	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابى	الإحتراف المعيارى	قيمة 'ت'	الدلالة اعتماد*
الإلتزام	المرتفعون	٧٨	٢٤,٢٨٢	٤,٠١٩	٨,٦٨٢	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٧,٥٣٨	٥,٥٥٨		
التحكم	المرتفعون	٧٨	٣٤,٣٨٤	٤,١١٢	١١,١١١	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٦,٢٣٠	٥,٠٠٨		
التحدى	المرتفعون	٧٨	٣٤,٩٤٨	٣,٣٩٩	١٣,٢٦٥	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٥,٩٣٥	٤,٩٤٤		
الصلابة الكلية	المرتفعون	٧٨	٣٤,٧٩٤	٣,٦٣٧	١٢,٠١٢	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٦,٣٣٣	٥,٠٤٦		

ويتضح من الجداول (١٦، ١٧، ١٨، ١٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) فى الصدود النفسى (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لصالح المرتفعين فى الصلابة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

كل من (Chan,2003, Beasley et al.,2003, Delahahj et al.,2010)، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الأفراد المرتفعين في الصلابة النفسية يمتلكون بعض الخصائص التي تسهم في صمودهم النفسي مثل : نظرة الفرد إلى أحداث الحياة الضاغطة بإعتبارها ذات معنى، ومثيرة للإهتمام، وإلى نفسه بإعتباره قادراً على تغيير الأحداث، وإلى التغييرات بإعتبارها عادية وفرص للنمو، ، واستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، مثل المركزة على المشكلة بدرجة أكبر من الاستراتيجيات المركزة على الإنفعال أو التجنبية (Chan,2003:382, Pengilly & Dowd,2000:814)، والميل إلى إعادة تفسير المواقف الضاغطة بشكل إيجابي، وتقييم الضغوط بإعتبارها أكثر تحدياً وأقل تهديداً، ويمكن التحكم فيها ، كذلك إمتلاك فعالية ذات في المواجهة مرتفعة؛ فالأفراد الأكثر صلابة يكونون أكثر ثقة في قدراتهم على مواجهة المواقف الضاغطة، والميل إلى تحويل الأحداث التي تولد ضغوطاً إلى فرص للنمو، لذلك يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بشكل متفائل وفعال، و- لذلك، فعلى الرغم من تعرضهم لضغوط عديدة ، فإنهم لا يمرضون، ويبقون دائماً في حالة صحية جيدة.

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء (كأبعاد وكدرجة كلية) في الصمود النفسي(كدرجة كلية وكأبعاد) لصالح المرتفعين" وللتحقق من صحة هذا الفرض. تم استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات وتوضح الجداول (٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣) نتائج إختبار " ت " .

جدول (٢٠) نتائج إختبار "ت" دلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الرجاء (كأبعاد وكدرجة كلية) في الصمود النفسي(كدرجة كلية).

أبعاد الرجاء	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة ت*	الدلالة الصمود الكلي
القوة	المرتفعون	٧٨	١٣٩,٨٣٣	١٥,٤٢٤	١٤,٤٦٧	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	١٠١,٣٣٣	١٧,٧٣٤		
المسارات	المرتفعون	٧٨	١٤١,٦٤١	١٣,٤٧٣	١٥,٨٠٣	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	١٠١,٤٢٣	١٧,٩٩٠		
الرجاء	المرتفعون	٧٨	١٤١,٨٩٧	١٣,٣٤٦	١٥,٨١٤	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	١٠٠,٩٧٤	١٧,٧١٤		

جدول (٢١) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الرجاء (كأبعاد وكدرجة كلية) في الكفاءة الشخصية (كبعد للصدود النفسى)

أبعاد الرجاء	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابى	الإحتراف المعيارى	قيمة 'ت'	الدلالة الكفاءة
القوة	المرتفعون	٧٨	٦١,٩٧٤	٨,٦٠٢	١٢,٠٢٨	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤٤,١٢٨	٩,٨٨٤		
المسارات	المرتفعون	٧٨	٦٣,٤٧٤	٧,١٩٢	١٤,١٧٣	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤٣,٩٣٥	٩,٨٢٣		
الرجاء	المرتفعون	٧٨	٦٣,٤١٠	٧,٢٢٨	١٢,٩٠٩	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٤٣,٩٦١	١٠,٠٣٠		

جدول (٢٢) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الرجاء (كأبعاد وكدرجة كلية) فى التوجه نحو المستقبل (كبعد للصدود النفسى)

أبعاد الرجاء	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابى	الإحتراف المعيارى	قيمة 'ت'	الدلالة التوجه
القوة	المرتفعون	٧٨	٤٣,٣٩٧	٤,٦٤٦	١٣,٨٥٧	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٠,٨٣٣	٦,٥٢١		
المسارات	المرتفعون	٧٨	٤٣,٥٦٤	٤,٣٥٠	١٣,٦١٥	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣١,١١٥	٦,٨٠٣		
الرجاء	المرتفعون	٧٨	٤٣,٧٩٤	٤,١٦٠	١٤,٧٢٩	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٣٠,٦٩٢	٦,٥٨٤		

جدول (٢٣) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الرجاء (كأبعاد وكدرجة كلية) فى الإعتماد على الذات (كبعد للصدود النفسى)

أبعاد الرجاء	فئات الأفراد	عدد الأفراد	المتوسط الحسابى	الإحتراف المعيارى	قيمة 'ت'	الدلالة الإعتماد
القوة	المرتفعون	٧٨	٣٤,٤٦١	٤,١٥٨	١١,٠٦٣	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٦,٣٧١	٤,٩٤١		
المسارات	المرتفعون	٧٨	٣٤,٦٠٢	٣,٨٥٥	١١,٥١٤	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٦,٣٧١	٤,٩٩٨		
الرجاء	المرتفعون	٧٨	٣٤,٦٩٢	٣,٨٦٨	١٣,٢٦٥	٠,٠١
	المنخفضون	٧٨	٢٦,٣٢٠	٤,٩١٠		

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

ويتضح من الجداول (٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين مرتفعي ومنخفضي الرجاء (الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية) في الصمود النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) لصالح المرتفعين في الرجاء. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن الأفراد المرتفعين في الرجاء يتسمون ببعض الخصائص التي تدعم صمودهم النفسي مثل: النظر إلى العوائق للنجاح باعتبارها تحديات بدلاً من ضواغط، ويخبرون عادةً بنواتج إيجابية أكثر، ولديهم القدرة على التحديد الذاتي، وعلى استخدام طاقاتهم الذهنية في التغلب على العوائق، ولديهم توجه دائم نحو تحقيق أهدافهم، ويضعون عدداً أكبر من الأهداف عبر مجالات الحياة المختلفة، ويدركون أنهم سيحققون تلك الأهداف حتى عندما يلاقون العوائق، -يجرون مع أنفسهم حواراً ذاتياً إيجابياً يتضمن عبارات مثل "أستطيع فعل ذلك"، "لن أستسلم"، وتكون لديهم إنفعالات إيجابية - مثل الراحة، والسرور، والثقة - نتيجة لتاريخهم الناجح في التغلب على الضغوط، وفي تحقيق الأهداف، أما الأفراد المنخفضون في الرجاء فتكون لديهم إنفعالات سلبية بسبب تاريخهم السابق من الفشل في التعامل مع الضغوط وعدم تحقيق الأهداف.

ينص الفرض الخامس على "تسهم كل من الضغوط النفسية (كدرجة كلية وكأبعاد)، والصلابة النفسية (كدرجة كلية وكأبعاد)، والرجاء (كدرجة كلية وكأبعاد) في التنبؤ بأبعاد الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة". وللتحقق من صحة هذا الفرض أجرى الباحث تحليل الانحدار المتعدد من أجل الكشف عن أكثر العوامل النفسية المسهمة في أبعاد الصمود النفسي. ويهدف الانحدار المتعدد إلى التوصل لمعادلة خطية تربط بين المتغير التابع وعدد من المتغيرات المستقلة (المتنبئات)، ويكون الهدف من ذلك هو إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع باستخدام بيانات المتغيرات المستقلة (صلاح مراد، ٢٠٠٠: ٤٢٤)، وبناء على ذلك قام الباحثان بإدخال متغير الصمود النفسي كمتغير تابع، وبأقي المتغيرات الأخرى وهي الضغوط النفسية (كدرجة كلية وأبعاد)، والصلابة النفسية (كدرجة كلية وكأبعاد)، والرجاء (كدرجة كلية وكأبعاد)

جدول (٢٤) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد للعوامل المنبئة
بالكفاءة الشخصية (كبعد للصدوم النفسى)

الدالة	قيمة ت	مستوى الدلالة	درجات الحرية	F	معامل التحديد R ²	معامل الارتباط R	معامل الإنحدار B	معامل الإنحدار (B)	المتغير التابع	المتغيرات المنبئة
٠,٠١	٢,٠٤٩-	٠,٠١	(٢٢٦,٣)	١٩١,٩٨٤	٠,٧١٨	٠,٨٤٧	٠,٢٤٢	٨,٠٤٤-	الكفاءة الشخصية	ثابت الإنحدار
٠,٠١	٢,٠٦٤							٠,٢٢٨		التحكم
٠,٠١	٣,٣٩٩							٠,٣٤١		الصلابة
٠,٠١	٥,٥١٤							١,٢٦٢		المسارات

يتضح من الجدول (٢٤) أن التحكم، والصلابة، والمسارات هي أهم المتغيرات التي تتنبأ بالكفاءة الشخصية (كبعد للصدوم النفسى)، أما باقي المتغيرات فقد قام الأسلوب باستبعادها لعدم إسهامها بصورة دالة في التنبؤ بالصدوم النفسى، وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد لهذه المتغيرات "ر" بمقدار (٠,٨٤٧)، كما أن ٧١,٨% من التباين المفسر لدرجات الكفاءة الشخصية ترجع إلى هذه المتغيرات. وبلغت قيمة "ف" المحسوبة (عند د ح ٣ ، ٢٢٦) ١٩١,٩٨٤، وهى دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى فاعلية هذه المتغيرات فى التنبؤ بالكفاءة الشخصية. ويمكن صياغة معادلة الإنحدار التى تساعد فى التنبؤ بالكفاءة الشخصية لدى طلاب الجامعة فى الصورة التالية: ص (وهى الكفاءة الشخصية) = - ٨,٠٤٤ (ثابت الإنحدار) + ٠,٢٢٨ (التحكم) + ٠,١١٠ (الصلابة) + ١,٢٦٢ (المسارات). وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Gellespie, 2007) . من ناحية يمكن تفسير القدرة التنبؤية للتحكم والصلابة بالكفاءة الشخصية من خلال أن الصلابة النفسية من العوامل الوقائية أو المستحثة للصدوم النفسى فى الشخصية، كما أنها تحسن من إستجابة الفرد للضغوط والمحن المرتبطة بالنواتج السلبية، وهى ترتبط وتفسر النواتج الإيجابية التى يخبها الفرد سواء فى سياق المخاطرة، أو بغض النظر عما إذا كان يواجه ضغوط، وتجعل الفرد يحقق تكيفاً أكثر نجاحاً، وتتميز العوامل الوقائية بأنها تعتبر منبئات قوية للصدوم، وتعمل الصلابة النفسية كمغير وقائى يخفف من التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للأفراد، مما يتيح لهم صموداً أكبر فى مواجهة تلك الضغوط. أيضاً يمتلك الأفراد المرتفعون فى الصلابة النفسية بعض الخصائص التى

== الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء ==

تسهم في الصمود النفسي وتدعم الكفاءة الشخصية لديهم مثل نظرة الفرد إلى أحداث الحياة الضاغطة بإعتبارها ذات معنى، وإلى نفسه بإعتباره قادراً على تغيير الأحداث، وإلى التغييرات بإعتبارها فرص للنمو، كما يستخدم استراتيجيات مواجهة فعالة. من ناحية أخرى؛ يمكن تفسير القدرة التنبؤية للمسارات بالكفاءة الشخصية من خلال أن الرجاء يعتبر أيضاً من العوامل-الوقائية المستحثة للصمود النفسي في الشخصية، والتي تعتبر ضرورية لحدوث الصمود النفسي ، والرجاء أحد الميكانيزمات الوقائية الرئيسة التي تسمح للمراهقين بأداء وظائفهم بشكل فعال بالرغم من وجود العوائق المختلفة ، كما أنه الرجاء يشكل معنى الضغوط النفسية في الطرق التي تقلل من شدتها مما يمكن الفرد من الصمود أمامها. والرجاء يتضمن إدراك الفرد أنه يستطيع تحقيق أهدافه، ويستطيع تحديد الطرق والمسارات المختلفة لتحقيق تلك الأهداف، وهذا كله يسهم في صموده، كما أن تفكير المسارات يجعل الفرد لديه أكثر من أى طريقة لحل أى مشكلة تقابله، مما يدعم إحساسه الذاتي بالكفاءة الشخصية عند مواجهة أى مشكلة، وبأنه قادر على حلها دون أن تترك لديه آثار انفعالية سلبية، بل وقد يتعلم وينمو من خلالها.

جدول (٢٥) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالتوجه نحو المستقبل (كبعيد للصمود النفسي)

المتغيرات المنبئة	المتغير التابع	معامل الانحدار (B)	معامل الانحدار القياسي Beta	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد R^2	F	درجات الحرية	مستوى الدلالة	قيمة t	الدلالة
ثابت الإنحدار	التوجه نحو المستقبل	-٧,١٨٩				٢٠٥,٩٧٠	(٤, ٢٢٥)	٠,٠١	-٣,٣٩٩	٠,٠١
الضغوط الأسرية		٠,٢٤٦	٠,٠٩٤							
التحدى		٠,١٨٠	٠,٣٧٨	٠,٨٨٦	٠,٧٨٥					
الصلابة		٠,١٦٩	٠,٣٢٦							
الرجاء		٠,٤٢٧	٠,٣٤١							

يتضح من الجدول (٢٥) أن الضغوط الأسرية، والتحدى، والصلابة، والرجاء هي أهم المتغيرات التي يمكن أن تتنبأ بالتوجه نحو المستقبل (كبعد للصدود النفسى)، أما باقي المتغيرات فقد قام الأسلوب باستبعادها لعدم إسهامها بصورة دالة في التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل، وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد لهذه المتغيرات "ر" بمقدار (٠,٨٨٦)، كما أن ٧٨,٥% من التباين المفسر لدرجات التوجه نحو المستقبل ترجع إلى هذه المتغيرات. وبلغت قيمة "ف" المحسوبة (عند د ح ٤ ، ٢٢٥)، ٢٠٥,٩٧٠ ، وهى دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى فاعلية هذه المتغيرات فى التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل. ويمكن صياغة معادلة الإنحدار التى تساعد فى التنبؤ بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة فى الصورة التالية: ص (التوجه نحو المستقبل) = ٧,١٨٩ - (ثابت الإنحدار) + ٠,٢٤٦ (الضغوط الأسرية) + ٠,١٨٠ (التحدى) + ٠,٠٦٩ (الصلابة) + ٠,٤٢٧ (الرجاء). يمكن تفسير القدرة التنبؤية لمتغير الضغوط الأسرية بالتوجه نحو المستقبل من خلال أن الضغوط النفسية قد تكون لها أحياناً تأثيرات وظائف إيجابية مثل انها: قد تدفع الفرد الى تحقيق ذاته (سعيد سرور ٢٠٠٣: ١٠)، وقد يقيمه الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدراته على التحدى وبخاصة فى مواقف التنافس (عبد الله جاد ٢٠٠٦: ٤٠٧)، وتمثل أحياناً حالة صحية دافعة للفرد للتصرف الجيد، وتقديم الإستجابة المرغوبة (عبد الله جاد ٢٠٠٦: ٤٠٧)، كما قد تهيئ الفرد لإنجاز أكثر مما يستطيع إنجازه، وإلى أن يعطى للحياة تقديراً أكبر مما كان عليه قبل إجتيازه للآزمة (Lazarus, 2006)، وتعتبر مرتبطة أيضاً بالسعادة، والإستثارة، والإهتمام (Westen, 1996:428)، كما تضع الضغوط الفرد على أهبة الإستعداد، وتساعده على التفكير والسلوك بشكل أسرع، وتُسعره بوجود رسالة وأهداف محددة لحياته يسعى إليها (عبد الحميد على ومحمد صديق ٢٠٠٢ : ١٠٠)، وتعمل كحافز داخلى يدفع الانسان إلى تحقيق أهدافه (ماجدة بخيت ٢٠٠٧: ٦٨٨)، كما يمكن تفسير القدرة التنبؤية لمتغيرات التحدى، والصلابة بالتوجه نحو المستقبل من خلال كون الصلابة النفسية من العوامل الوقائية أو المستحثة للصدود النفسى فى الشخصية، ومن خلال ما يمتلكه الأفراد المرتفعون فى الصلابة النفسية من خصائص والتي تسهم فى الصدود النفسى، وتدعم توجيههم نحو المستقبل، أيضاً يمكن تفسير القدرة التنبؤية لمتغير الرجاء بالتوجه نحو المستقبل من خلال أن الرجاء يعتبر أيضاً من العوامل الوقائية المستحثة للصدود النفسى فى الشخصية، ومن خلال ما يمتلكه الأفراد المرتفعون فى الرجاء من خصائص والتي تسهم فى الصدود النفسى، وتدعم توجيههم نحو المستقبل، فضلاً عن أن الرجاء أحد المفاهيم النفسية التى تعتبر متوجهة نحو المستقبل، ومن ثم فهو يدعم التوجه المستقبلى لدى الأفراد.

جدول (٢٦) نتائج تحليل الإنحدار المتعدد للعوامل المنبئة

بالإعتماد على الذات (كبعد للصمود النفسي)

المتغيرات المنبئة	المتغير التابع	معامل الإنحدار (B)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R ²)	ف	درجات حرية	مستوى الدلالة	قيمة ت-	الدلالة
ثبات الإنحدار		١,٣١٧-						٠,٥٨٨	غير دالة
الضغوط الأسرية		٠,٢١٧						٢,٩٦٢	٠,٠١
الضغوط الصحية		٠,٢٣٦-						٢,٢٥٠-	٠,٠٢٥
التحكم	الاعتماد على الذات	٠,٠٨٠	٠,٧٨٦	٠,٦١٧	٧٢,٢٤٩	(٥) (٢٢٤)	٠,٠١	٢,٢١٣	٠,٠٢٨
التحدى		٠,١٩٩						٥,٥٢٨	٠,٠١
المسارات		٠,٥٠٧						٣,٩٤٩	٠,٠١

يتضح من الجدول (٢٦) أن الضغوط الأسرية، والضغوط الصحية، والتحكم، والتحدى، والمسارات هي أهم المتغيرات التي يمكن أن تتنبأ بالإعتماد على الذات، أما باقي المتغيرات فقد قام الأسلوب باستبعادها لعدم إسهامهم بصورة دالة في التنبؤ بالإعتماد على الذات، وكانت قيمة معامل الارتباط المتعدد لهذه المتغيرات ر بمقدار (٠,٧٨٦)، كما أن ٦١,٧% من التباين المفسر لدرجات الإعتماد على الذات ترجع إلى هذه المتغيرات. وبلغت قيمة "ف" المحسوبة ٧٢,٢٤٩ (عند د ح ٥ ، ٢٢٤)، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى فاعلية هذه المتغيرات في التنبؤ بالإعتماد على الذات. ويمكن صياغة معادلة الإنحدار التي تساعد في الإعتماد على الذات لدى طلاب الجامعة في الصورة التالية: ص (الإعتماد على الذات) = ١,٣١٧- (ثابت الإنحدار) + ٠,٢٩٧ (الضغوط الأسرية) - ٠,٢٣٦ (الضغوط الصحية) + ٠,٠٨٠ (التحكم) + ٠,١٩٩ (التحدى) + ٠,٥٠٧ (المسارات). ويمكن تفسير القدرة التنبؤية لمتغيرات الضغوط الأسرية بالإعتماد على الذات من خلال التأثيرات والوظائف الإيجابية التي للضغوط النفسية، بينما يمكن تفسير القدرة التنبؤية السلبية للضغوط الصحية بالإعتماد على الذات من خلال أن المشكلات الصحية بوجه خاص تتطلب اعتماد الفرد على الآخرين كي

يساعدونه في مواجهة المرض من خلال الذهاب معه الى الطبيب، أو شراء الأدوية له، أو مسانדתه في اى أمر متصل بالمرض، كما يمكن تفسير القدرة التنبؤية لمتغيرات التحكم، والتحدى بالإعتماد على الذات من خلال كون الصلابة النفسية من العوامل الوقائية أو المستحثة للصدود النفسى فى الشخصية، وما يمتلكه الأفراد المرتفعون فى الصلابة النفسية من خصائص تسهم فى الصدود النفسى، وتدعم الإعتماد على الذات لديهم، أيضاً تُفسر القدرة التنبؤية لمتغير المسارات بالإعتماد على الذات من خلال أن الرجاء يمثل أحد العوامل الوقائية المستحثة للصدود النفسى فى الشخصية، ومن خلال الخصائص التى تميز المرتفعين فى الرجاء وتسهم فى صدودهم النفسى، وتدعم اعتمادهم على الذات، فضلاً عن أن تفكير المسارات يجعل الفرد لديه أكثر من أى طريقة لحل أى مشكلة تقابله، مما يدعم الاعتماد على الذات لديه عند مواجهة أى مشكلة، وبأنه قادر على حلها دون أن تترك لديه آثار انفعالية سلبية، بل وقد يتعلم وينمو من خلالها.

بحوث مقترحة :

- ١ - إجراء مزيد من الدراسات حول البرامج النفسية الهادفة الى تنمية الصدود النفسى لدى الفئات العمرية المختلفة.
- ٢ - إجراء دراسات حول دور بعض المتغيرات الديموجرافية مثل السن، والجنس، والمستوى التعليمى فى الصدود النفسى.
- ٣ - إجراء المزيد من الدراسات حول النمذجة السببية للصدود النفسى فى علاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل فعالية الذات، والتفاؤل، والهناء النفسى، والرضا عن الحياة.
- ٤ - إجراء دراسات ثقافية مقارنة حول مستويات الصدود النفسى لدى الطلاب فى الريف والحضر، وكذلك دراسات عبر ثقافية حول مستويات الصدود النفسى لدى الطلاب المصريين والطلاب العرب.

المراجع :

- ١ - أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. دراسات نفسية، المجلد ١٤، العدد ٢، ص ص ١٨٣-١٩٢.
- ٢ - إيناس منصور (٢٠٠٨): فاعلية برنامج إرشادى لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة. جليلة مرسى (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تدريبي لإكتساب بعض المهارات الإجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية

الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء

،المجلد ١٦، العدد ٥١، ص ص ٢١٣-٢٦٣.

- ٣ - جمعة يوسف (٢٠٠٧): إدارة الضغوط . القاهرة : مشروع مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة.
- ٤ - جيهان حمزة (٢٠٠٢): دور الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ٥ - سعيد سرور (٢٠٠٣): مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من النكاء الوجداني ومركز التحكم. مجلة مستقبل التربية ، المجلد ٩ ، العدد ٢٩، ص ص ٩-٤٥.
- ٦ - صلاح أحمد مراد (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٧ - صلاح مكارى (٢٠٠١): دراسة تنبؤية لأثر ضغوط الحياة في بعض متغيرات الشخصية لدى فئات من الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٤٦ ، ص ص ٣-٥١.
- ٨ - عبد الحميد على ، ومحمد صديق (٢٠٠٢): أحداث الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والإستجابة لها لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة سيكوتيرية/ إرشادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ١٢، العدد ٣٧، ص ص ٩٧-١٥٢.
- ٩ - عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦) : السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الإكتئاب والعدوان. المؤتمر العلمى السنوى الأول لكلية التربية النوعية بالمنصورة " دورالتعليم النوعى فى التنمية البشرية فى عصر العولمة ، ١٢-١٣ إبريل، ص ص ٤٦٨-٣٩٥.
- ١٠ - عماد مخيمر (١٩٩٧): الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الإكتئاب. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٧ ، العدد ١٧، ص ص ١٠٣-١٣٨.
- ١١ - على عبد السلام على (٢٠٠٠): المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين فى المدن الجامعية. مجلة علم النفس، العدد ٥٣، السنة ١٤، ص ص ٦-٢٢.
- ١٢ - عواطف صالح (١٩٩٣): الفعالية الذاتية وعلاقتها بضغط الحياة لدى الشباب الجامعى، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٢٣ ، ص ص ١٠٣-١٣٨.

- ١٣ - عويد المشعان (٢٠١٠) : الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصبية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت. دراسات نفسية ، المجلد ٢٠، العدد ٤، ص ص ٦٦٥ - ٦٨٩.
- ١٤ - لولو حمادة ، حسن عبد اللطيف (٢٠٠٢): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية ، المجلد ١٢ ، العدد ٢، ص ص ٢٢٩- ٢٧٢.
- ١٥ - ماجدة بخيت (٢٠٠٧): الضغوط النفسية للطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين بالصف الأول الثانوي وعلاقتها ببعض المتغيرات. بحوث المؤتمر العلمي الأول (التربية الخاصة بين الواقع والمأمول)، كلية التربية ، جامعة بنها، ٦٧٣-٧٤٧.
- ١٦ - محمد زعتر وميد البهاص (٢٠٠٣): دراسة ثقافية مقارنة لأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة وعلاقتها ببعض خصال الشخصية لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية الآداب، جامعة الزقازيق، ص ص ١-٥٠.
- ١٧ - محمد سفد حامد (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

18-

bolghasemi, A, &Varaniyab, S. T.(2010). Resilience and perceived stress : Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Science*,5,748- 752.

19-

ldwin, C. M.(2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*(2nd Ed.). New York: Thé Guilford press.

20-

llen, R. S., Haley, P. P., Harris, G. M., Flower, S. N., & Pruthi, R.(2011). Resilience :Definitions, ambiguities, and applications. In B. Resnick, L. P. Gwyther, & K. A. Roberto(Eds), *Resilience in aging : Concepts, research, and outcomes*(Ch.1,pp.1-13).New York: Springer.

21-

tkinson, P. A., Martin, C. R. & Rankin J.(2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*,16,137-145

22-

aron, R. A.(1998). *Psychology*.(4th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.

23-

easley, M., Thompson, T., & Davidson, J.(2003). Resilience in response

- to life stress : The effects of coping style and cognitive hardiness. **Personality and individual Differences**,34, 77-95.
- 24- olger, N.(1990). Coping as a personality process: A prospective study. **Journal of Personality and Social Psychology**,59,525-537.
- 25- ampbell-Sills, L., Cohen, S. L., & Stein, M. B.(2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. **Behaviour Research and The Therapy**,44, 585-599.
- 26- appella, E., & Rhona, W.(2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. **Journal of Educational Psychology**, 93, 758-771
- 27- han, D. W.(2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. **Teaching and Teacher Education**,19, 381 – 395.
- 28- hen, S. X.(2009). Hardiness. In S. J. Lopez (Ed), **The encyclopedia of positive psychology** (pp.462- 463). Oxford: Wiley- Blackwell.
- 29- iaorrochi, J., Heaven, P. C. L., Davis, F.(2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. **Journal of intellectual disabilities in Personality**,41,1161-1178.
- 30- lauss-Ehlers, C. S.(2008). Socialcultural factors, resilience, and coping : Support for a culturally sensitive measure of resilience. **Journal of Applied Developmental Psychology**,29,197-212.
- 31- utuli, J. J., & Masten, A. S.(2009). Resilience In S. J. Lopez (Ed), **The encyclopedia of positive psychology** (pp.837- 843). Oxford: Wiley-Blackwell.
- 32- elahajj, R., Gaillard, A. W. K., & Dam, K. V.(2010). Hardiness and the response to stressful situations : Investigating mediating processes. **Personality and individual Differences**, 49, 386-390.
- 33- urham, T. L.(2009). This too shall pass: Academic resilience after a

perceived failure. **Doctoral dissertation**, Kansas University, USA.

34-

arvolino-Ramirez, M.(2007). Resilience : A concept analysis. **Nursing Forum**,42,73-82.

35-

dward, K., Warelow, P. (2005). Resilience: When coping is emotionally intelligent. **Journal of The American Psychiatric Nurses Association**,11,101-102.

36-

dwards, L. M. (2009). Hope. In S. J. Lopez (Ed), **The encyclopedia of positive psychology** (pp.487- 491). Oxford: Wiley- Blackwell.

37-

illespie, B. M.(2007). The Predictors of resilience in operating room nurses. **Doctoral dissertation**, Faculty of health, Griffith University, Australia.

38-

illespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M.(2007). Development of theoretically derived model of resilience through concept analysis. **Contemporary Nurse**, 25,124-135.

39-

obfoll, S. E.(1989). Conservationof resources: A new attempt at conceptualizing stress. **American Psychologist**,44, 513- 524.

40-

orton, T. V., & Wallander, J. L.(2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions . **Rehabilitation Psychology**,46,382- 399.

41-

ohnson , B.(2008). Teacher-student relationships which promote resilience at school: A micro-level analysis of students' views. **British Journal of Guidance and Counselling**,36,385-398.

42-

aplan, H. B.(1999). Toward an understanding of resilience : A critical review of definitions and models. In M. D. Glantz & J. L. Johnson(Eds), **Resilience and development : Positive life adaptations**, (pp. 17- 83). New York : Kluwer Academic

43-

arairmak, O.(2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) using exploratory and

confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. **Psychiatry Research**,3,350-356.Publishers.

44-

umpfer, K. L.(1999). Factors and processes contributing to resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson(Eds), **Resilience and development : Positive life adaptations**, (pp. 179 - 224). New York : Kluwer Academic Publishers

45-

azarus, R. S.(2006). Emotional and intrepersona relationships: Toward a person-centred conceptualization of emotion and coping. **Journal of Personality**,74,9-46.

46-

loyd, T. J., & Hastings, R.(2009). Hope as a psychological resilience factor in mothers and fathers of children with intellectual disabilities. **Journal of Intellectual Disability Research**,53,957-968.

47-

o, R.(2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping, and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study. **Journal of Advanved Nursing**,39,119-126.

48-

opez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). Hope : Many definitions, many measures. In S. J. Lopez & C. R. Snyder(Eds) **Positive psychological assessment : A handbook of models and measures**(pp.91-107) Washington, DC: American Psychological Association.

49-

ancini, A. D., & Bonanno, G. A.(2010). Resilience to potential trauma: Toward a lifespan approach. In J. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall(Eds), **Handbook of adult resilience**(pp. 258- 280). New York: Guilford Press.

50-

artin, A. J., & Marsh, H. W.(2008a). Academic buoyancy: Toward an understanding of students' academic resilience. **Journal of school psychology**,46,53-83.

51-

artin, A. J., & Marsh, H. W.(2008b). Workplace and academic buoyancy. **Journal of Psychoeducational Assessment**,26,168-184.

52-

artin, A. J., & Marsh, H. W.(2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multiminsional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. **Oxfrd Review of**

- Education,35,353-370.
- 53- ednick, L., Cogen, F., Henderson, C., Rotherbeck, C., Kitesa, D., & Streisand, R.(2007). Hope more, worry less : Hope as a potential resilience factor in mothers of very young children with type 1 diabetes. **Childr n's Health Care**,36,385-396.
- 54- etzel, E. S., & Morrell, M. A.(2008). The role of creativity in models of resilience : Theoretical exploration and practical applications. **Journal of Creativity in Mental Health**,3,303-318.
- 55- lsson, A. C., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M.(2003). Adolescent resilience : A concept Analysis. **Journal of Adolescence**,26,1-11.
- 56- ng, A. D., Edeards, L. M., & Bergman, C. S.(2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. **Personality and individual Differences**,41,1263-1273.
- 57- engilly, J. W., & Dowd, E. T.(2000). Hardiness and social support as modirators of stress. **Journal of Clinical Psychology**,56, 813-820.
- 58- erkins, D. F. & Borden, L. M.(2003). Positive behaviors, problem behaviors, and resiliency in Adolescence. In I. B. Weiner (Series Ed.) & R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, J. Mistry, & I. B. Weiner (Vol. Eds), **Handbook of psychology:Vol. 6,Developmental psychology**(Ch. 15,pp.373 – 394). New York: Wiley.
- 59- inquart, M.(2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. **Journal of Applied Developmental Psychology**,30,53 – 60.
- 60- horey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C.(2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. **Personality and individual Differences**,43,1917-1926.
- 61- imeon, D, Yehuda, R, Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W., Smith, L. M.(2007). Factors associated with resilience in healthy adults.

Psychoneuroendocrinology, 32,1149- 1152.

62-

kodol, A. E.(2010). The resilient personality. In J. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall(Eds), **Handbook of adult resilience**(pp. 112-125). New York: Guilford Press.

63-

nyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory : A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), **Handbook of positive psychology** (pp.257-276).Oxford university press.

64-

teptoe, A., & Ayers, S.(2005).Stress, health and illness. In S. Sutton, A. Baum, & M. Jonston(Eds), **The sage handbook of health psychology**(pp. 169-196). London: Sage publications.

65-

otland, E.(1994). Stress. In R. J. Corsini (Ed.), **Encyclopedia of stress** (2nd Ed., pp. 471-472). Canada: John Wiley & Sons, Inc.

66-

erte, I. D., Becker, J., & Stephens,C.(2009). An integrated model for understanding and developing resilience in the face of adverse events. **Journal of Pacific Rim Psychology**,3,20-26.

67-

usaie, K., Puskar, K., Sereika, S.(2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. **Journal of Nursing Scholarship**,39,54-60.

68-

alle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M.(2006). An analysis of hope as a psychological strength. **Journal of school psychology**,44,393-406.

69-

anderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. S.(2008). Conveptualization and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. **Clinal Child and Family Psychology Review**,11,30-58.

70-

ogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A.(2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. **Personality and Social psychology**,34,61-73.

71-

eaver, D. E.(2009). The relationship between cultural/ethnic identity and individual protective factors of academic resilience. **Doctoral**

- dissertation**, The college of William and Mary, Virginia, USA.
- 72- erner, E. E.(2005). Resilience research : Past, present, and future. In R. D. Peters, B. Leadbeater, & R. J. McMahon(Eds), **Resilience in children, families, and communities**,(Ch.1, pp. 3 -11). New York : Kluwer Academic Publishers.
- 73- esten, D.(1996). **Psychology: Mind, brain, and culture**. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- 74- hang, L. (2011). Hardiness and the big five personality traits Chiness university students. **Learning and Individual Differences**,21,109-113.

Psychological Resilience and its relations to Psychological Stresses, Psychological Hardiness, and Hope in sample college students

Dr.Tamer Shawky Ibrahim

Faculty of Education

Ain Shams University

The main objective of the current study is to explore the concept of psychological resilience and its relations to psychological stresses, psychological hardiness, and hope in sample college students. This study arose as a result of the lack of studies of psychological resilience in recent the Arabic Psychological literature, The need for studying specific aspects of psychological resilience as related to the field of positive psychology is an urgent need. **Subjects:** The participants of the current study were selected from the faculty of Education – Ain Shams University. The basic sample consisted of (230) participants (27 males, 223 females). Tools : psychological resilience Scale , psychological stresses Scale, psychological hardiness scale, and hope scale were used. **Statistics:** The researcher has used Correlation coefficients, T test, & regression analysis. The Results showed that psychological resilience is negatively related to academic stresses , economic stresses , Leisure time stresses, psychological stresses, health stresses ($P<0.01$). There are no statistically significant differences in psychological resilience due to gender . There are statistically significant differences in psychological resilience due to psychological stresses in favor of individuals with low psychological stresses. There are statistically significant differences in psychological resilience due to psychological hardiness in favor of individuals with high psychological hardiness. There are statistically significant differences in psychological resilience due to hope in favor of individuals with high hope. Control, hardiness, & pathways thinking predicted personal competence. Future orientation was predicted by family stresses, challenge, hardiness, & hope. self reliance was predicted family stresses, health stresses, Control, challenge & pathways thinking.