الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية

ا.م.د هناء عبد النبي العبادي **السيد ناصر ثامر لفته**

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

جامعة البصرة

الملخص العربي:

تهدف الدراسة الحالية إلى قياس الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وإيجاد العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة المرحلة الإعدادية . وتوصلت النتائج إلى:

١- يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية بالصلابة النفسية بدرجة عالية وهذا ينسجم ما جاءت به الدراسات السابقة.

٢- أظهرت النتائج أن أفراد العينة يعانون من أحداث الحياة الضاغطة.

٣- كما توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين متغير الصلابة ومتغير أحداث الحياة الضاغطة.

Search Abstract

1-enjoy prep school students with a high degree of mental toughness and this is in line what came by previous studies.

2-The results showed that the respondents suffer from stressful life events.

4-reached as to the existence of a positive relationship between the variable stiffness and variable life events pressing.

الفصل الأول

مشكلة البحث:

تعد الصلابة النفسية احد السمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من أحداث الحياة الضاغطة، كما أنها تساعدهم على التغلب ما يواجهه من إحداث ضاغطة حين حدوثها وتحويلها إلى مصادر قوة دائمة له.

كما إن الصلابة النفسية، ليست وحدها قادرة على مواجهة وتخفيف إحداث الحياة الضاغطة، بل يجب إن تدعمها الأسرة والمجتمع والكادر التعليمي في المدرسة.

فالطلبة اليوم اكبر شريحة في المجتمع العراقي، لذا يجب الاهتمام بهم ورعايتهم حتى يحافظوا على صحتهم النفسية والجسدية من حيث المادية والمعنوية، عند تعرضهم لإحداث الحياة الضاغطة المختلفة .

وانطلاقا مما تقدم يروم الباحث لقياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية باعتبارها مشكلة تستحق الدراسة لما شهده العراق من إحداث كثيرة ومتنوعة وما شكله من تأثير على شخصية الطلبة ، مما يستدعي بعدها بمعالجات التي من شانها التقليل من آثار الحياة الضاغطة ومن هنا تأتي محاولة الباحث لتحديد المشكلة من خلال الإجابة على بعض الأسئلة التالية:-

١- ما العلاقة بين الصلابة النفسية وإحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

٢- ما درجة الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

٣- ما مستوى درجة الأحداث الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث:- The Importance of research

" تأتي أهمية الدراسة من أهمية المؤسسة التربوية ونجاحها، لكي يكون الطالب ملتزما في دراسته، لأنه محور العملية التربوية وأساسها، لذا يجب على المربيين الاهتمام بهم. ومن جانب آخر فأن لهذه الدراسة ، أهمية متميزة لكونها ستتناول متغير الصلابة في ظروف إحداث الحياة الضاغطة ، وتعد إسهاما في المهمة العلمية عبر البحث والتحليل لأهم الأفكار التي أكدت الملائمة بين الصلابة النفسية وطبيعة المواقف التي تمارس فيها من ناحية أخرى وعلاقتها بإحداث الحياة الضاغطة". وعليه تستمد هذه الدراسة من أهميتها من خلال ما يلي:

١- تعزيز قدرة الطلبة وتقويتها على التعامل النفسي مع الإحداث الضاغطة وإيمانه الراسخ بقدر الله سبحانه وتعالى .

٢- تسليط الضوء على أهمية الصلابة النفسية وما لها من علاقة مع الإحداث الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

٣- تفيد هذه الدراسة في أمل ومستقبل الطلبة وتوجيهم.

٤- مساعدة المهتمين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي للإفراد الذين يتعرضون باستمرار.

أهداف البحث:- Find targets

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

١- قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

٢- قياس إحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٣- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

حدود البحث: Borders search

يتحدد البحث الحالي على طلاب المرحلة الإعدادية(الصف الرابع) للدراسة الصباحية الحكومية في مركز محافظة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

تحديد مصطلحات البحث:- Identify the search terms

أولا: الصلابة النفسية:- psycho logical horridness: عرفها كل من:

١- كوبازا (١٩٧٩):بأنها مجموعة من السمات التي تتمثل في اتجاه عام لدى الفرد بكفاءته وقدرته على استثمار مصادرة وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كافة كي يدرك الإحداث الحياتية الصعبة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسر بواقعية وموضوعية ومنطقية. (Kobasa , 1979 , p:475) .

٢- مخيمر (١٩٩٦) :نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأن بإمكانه إن يكون له تحكم فيما يلقاه من إحداث. (مخيمر (١٩٩٦(ص٢٨٤).

٣- دخان والحجار(٢٠٠٦): اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية إحداث الحياة الضاغطة. (دخان والحجار ٢٠٠٦ ص٥).

التزم الباحث التعريف النظري للصلابة النفسية تعريف(كوبازا ١٩٧٩) .

التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصلابة النفسية المعد لهذا الغرض.

ثانيا:- إحداث الحياة الضاغطة: عرفها كل من:

١- لازاروس (١٩٧٦) : إحداث بيئية تفوق قدرة الفرد على المواجهة . (Lazarus, 1976, p: 126).

٢- أبو مصطفى والسيمري (٢٠٠٧): هو عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بأزمة من الأزمات والتوترات، والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية.

ويستنتج الباحث من التعاريف السابقة تعريفا نظريا:

إحداث الحياة الضاغطة:- بأنها مواقف يتعرض لها الفرد من خلال تفاعله مع المجتمع كفقدان احد الوالدين أو فقدان عزيز له أو مشاكل أسرية مما تعرقل حياته وعدم اهتمامه في الدراسة.

التعريف الإجرائي لأحداث الحياة الضاغطة: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصلابة الشخصية المعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الإطار النظري.:Theoretical Frame work

يستعرض الباحث بعض الأفكار والأدبيات السابقة التي فسرت مفهوم الصلابة النفسية وإحداث الحياة الضاغطة التي تعد من متغيرات البحث الحالي كما ورد في ما يلي:-

أولا: **الصلابة النفسية** (Psychological Hardness)

أ-**المنظور الإسلامي:**- Islamic perspective

الإسلام، آية دعوة للتوفيق في علوم الدين وعلوم الدنيا وهو يدعم كل خطوة تخطوها العقول في مجالات البحث في النفس البشرية ، وما تنطوي علية من التعقيد والغموض في دراسة الإنسان الأكثر شمولية ودقة ، والنفس الإنسانية هي ضرب من الصراع بين قطبي التناقض في خيرها وشرها وقوتها وضعفها وفي انفعالاتها وهدوئها،كما في قوله تعالى(ونفس وما سواها فالهما فجورها وتقواها). (الأعلى،آية ٧-٨).

(الموسوي،٢٠٠٦ ٢١).

فالإنسان عرضة للمآسي والإحزان ، تنتابه قسرا واعتباطا ، وهو لا يملك إزائها حولا ولا قوة، وخير ما يفعله الممتحن هو التذرع بالصبر "وصلابة النفس " فان بلسم القلوب الجريحة ، وعزاء النفوس المعذبة، ولو لاه لانهار الإنسان ، وغدا صريح الإحزان والآلام ، من اجل ذلك حرضت الآيات والإخبار على التحلي بالصبر والاعتصام به. وقال أمير المؤمنين علي (علية السلام)(إن صبرت جرى عليك القدر وأنت مأجور وان جزعت جرى عليك القدر وانتم ازور)... وان الصبر الجميل المحمود هو صبر على النوائب التي لا يستطيع الإنسان دفعها والتخلص منها، كفقد عزيز، واغتصاب مال، أو اضطهاد عدو، أو مرض لا يستطيع علاجه...الخ. (الصدر، ٢٠٠٨ . (١٠٣).

"ومن المصائب التي يتعرض لها الإنسان ، المرض وزوال الصحة ،وفقد عزيز علية ،وهلاك الأموال والخسارة ، والفشل في العمل والفشل في الدراسة ، والإحباط في تحقيق الأهداف والحرمان من اشبع الحاجات والتعرض للأذى من الناس ، كالإرهاب و الانفجارات. فعلى الإنسان إن يصبر ويتحمل بصلابة نفسية عالية سواء كان هذا الصبر اضطراريا أو اختياريا حتى ينعم بالسعادة في الدنيا والفوز بالآخرة. إنشاء الله، ومن الشواهد القرآنية في عالم الصبر والصابرين قصة يوسف بن يعقوب(عليهم السلام) وكانت حياته سلسلة من المصائب والبلاء وقصة نبينا أيوب(عليه السلام) وجميع الأنبياء ، وان يعلم الإنسان هو ملك لله أولا وأخيرا هو وأهله وماله ، وان عليه لا يفرح بموجود ولا ييأس على مفقود لان الله هو القادر على كل شيء ،وان يكون صبورا ذا صلابة نفسية ويرضى بذلك لكي يحمي نفسه من الإمراض "

فالصابرون هم المنتصرون كما قال الله تعالى :(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧). (سورة البقرة). والانتصار في هذه الاختبارات لا يتحقق إلا في ظل الثبات والمقاومة. (الشيرازي، ج١ ٢٠٠٧ ٤٤٥).

ب – **المنظور السيكولوجي لمشكلة البحث الحالي: نشأة الصلابة النفسية:**

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية Suzanne Kobasa إثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي (Madi) بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها في سنة ١٩٧٧م.(العيافي) ٢٠١٢ ص١٣).

فقد استطاعت كوبازا Kobasa من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام (١٩٧٩ ١٩٨٢ ١٩٨٣ ١٩٨٥ م) للكشف عن الصلابة النفسية بوصفها متغير يساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة وأثبتت دورة الفعال في إدراك الإحداث الشاقة وتفسيرها على نحو ايجابي وإنها تشارك إلى حد كبير في انتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة . (نفس المصدر السابق ،ص١٤).

وان معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة حتى الإقران. فقد قال اريكسون (١٩٨٣) موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة) فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر) بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالآخرين في المراحل العمرية . (مخيمر ١٩٩٦ ص٢٧٨).

مفهوم الصلابة النفسية

في البداية تشير كوبازا Kobasa في عرضها لمفهوم الصلابة النفسيةw أنها تأثرت كثيرا بعلماء النفس وعلى رأسهم ماسلو وروجرز اللذان أكدا على إن هناك بعض الإفراد يقدرون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة بالرغم لتعرضهم لإحباط الحياة وضغوطهw لذا فان مجال البحث انه يركز على الأسوياء وليس الإفراد المرضىw وأشارت كوبازا أيضا إلى وجود هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل المعاناة والاحباطات والأحداث الضاغطة علية . وتوصلت كوبازا إن الصلابة النفسية هي مجموعة من السمات تتمثل في اتجاه عام للفرد في كفاءته وقدرته على استقلال كل المصادر النفسية والاجتماعية كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة ويتضمن ثلاثة إبعاد (الالتزام،السيطرة (التحكم). (كوبازا ١٩٨٢ ص١).

وقد ميز(يونج) الشخص القوي الصلب بأنه يحاول إن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل) إما الشخص العادي الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة والتوسع نحو المستقبل وان ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع ومواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة الاجتماعية والمشاركة والتعاون والالتزام والتحمل . (مكي وحسن) ٢٠١١) ص٣٦١).

مفهوم الصلابة النفسية يرجع بجذوره إلى النظرية الوجودية (Existential Theory) في الشخصية. والتي تؤكد على الإنسان وقد تأثرت كوبازا بأفكار كل من مادي(Made) ورول ماي(Rolle May) والبورت (Allport) وفيكتور فرانكل (Vector Frankel) والتي تؤكد على إن الإنسان ليس كيانا استاتيكيا وإنما هو في حاله دائمة من التحول والنمو الشخصي) وان للإنسان هدفا في الحياة يكافح من اجله وعلية إن يتقبل

مسؤولية تحقيقه وان الإرادة هي أساس الدافع الإنساني) وان الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية والجسمية وان العالم الذي نعيش فيه ذو معنى فالإنسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمة ومستقره إلى حد كبير وانه لكي يستخلص معنى لعالمه فانه يعتبران ما يحدث له يمكن التحكم فيه .(أبو ندى ٢٠٠٧ ص ١٦)

ثمرات الصلابة النفسية:

١- **الصحة النفسية:** قد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية: مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية والاجتماعية: والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع إفراد المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي فهي لا تحدد فقط على أساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي.(**زهران ١٩٩٧ ص٢٨**).

٢- **النظرة الايجابية للحياة:** فالنظرة الفعالة للحياة هي التي تحدد مكانته وقيمته الاجتماعية في الحياة لأنها سيبقى العمل والحركة وعامل في الفاعلية والعزم فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد ينبغي أن تتسم بالايجابية التي لا تعرف إفراطا ولا تفريطا ، لأنه هو يدرك الأحداث.(الأحمدي، ٢٠٠٧ ص ٣٥).

٣-**الاستمرارية في العطاء:** العمل المتواصل بهمة وحماس وروح وإتقان في عطاء متجدد وهو دائم التنقل بين وسيله وأخرى.(نفس المصدر السابق).

٤- **الاتصال الفعال:** إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة وهو يقوم بعملية الاتصال وهو الذي يكون العلاقات الإنسانية والاجتماعي والإنسان العراقي في طبعة اجتماعي.

"ويرى الباحث من خلال ما كتبه إن الصلابة النفسية تعود الطالب بالعديد من الفوائد التي من أهمها:

١- تساعد الطلاب على التكيف والمواصلة بالدراسة .

٢- تعود الطلاب على المواقف الايجابية الفعالة وتكوين العلاقات الايجابية في المجتمع والمدرسة.

٣- تساعد الطلاب على الاستقرار النفسي والشعور بالسعادة

٤- تساعد الطلاب على المقاومة والتحدي والالتزام في المواقف المحرجة .

٥- تساعد الطلاب في تحقيق أهدافهم بنجاح.

وزودت الصلابة النفسية المؤدية إلى فائدة نفسية، وهذه الفائدة إما فطرية أو متطورة أكثر من سنوات من التجربة، وان يكون عنده مهارات تنظيمية ذاتية متفرقة، بشكل محدد، ويكونون قساة نفسيا ومسيطرا وواثقا ومركزا أكثر وتحديدا تحت الضغوط.(Jones, Graham, 2002, p: 2008)

وان الصلابة النفسية تخفف من آثار الإجهاد على الصحة البدنية والعقلية ، مستندا على التعريف في نظرية السمات والنظرية الوجودية. (كوبازا ، ١٩٨٢ . (١٦٩).

أبعاد الصلابة النفسية : وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لغرض النمو الشخصي . كما أن نقص هذه الأبعاد

الثلاثة بوصف بأنه احتراق نفسي. أولا:في مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتحدنا بالشجاعة والدافعية، لتحويل الضغوط والقلق لأمور أكثر ايجابية ، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد مستقلة قابلة للقياس. (العبدلي ،٢٠١٢ . ٢٢).

أولا :- الالتزام : ويعتبر مكون الالتزام من مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة ، وهو اعتقاد الفرد في حقيقته وأهميته وقيمة، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم. (أبو حسين ، ٢٠١٢ . (١٢).

ثانيا:- السيطرة (التحكم) (Control): ويتضمن قدرة الفرد على السيطرة بسلوكه وتصرفاته وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والتحكم بالإحداث البيئية المحيطة به(مكي وحسن،٢٠١١ (٣٦٣).

ثالثا:-التحدي(Challenge): تعرف كوبازا(١٩٨٣م) مفهوم التحدي بأنه :- اعتقاد الفرد بان التغيير المتجدد في أحداث الحياة الضاغطة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية .(Kobasa,1983,p:829).

النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية

١-نظرية التحليل النفسي (١٨٥٦م-١٩٣٩):-

للمنظر فرويد (Freud) الذي يبين العلاقة بين البناء الطبوغرافيا وتركيب الشخصية من ثلاثة نظم (الهو- والانا- والانا الأعلى)، وتعد الأنا هي مركز الطاقة النفسية ومصدر القوة للفرد وصلابته ، أما الهو، فتعد نقطة الاتصال بين طاقة البدن والطاقة النفسية ومصدرها. وللانا وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل حيث تقوم بفصل عملية التفكير بتأخير او تقديم حدوث الحركة الإدارية ،كما تقوم بالتحكم بزمام الأمور والرغبات الغريزية فهي تسمح بإشباع جزء منها وكبت الجزء الآخر بحسب ضرورة مبدأ الواقع أي ما يسمح به الواقع وتمثل الأنا الحكمة وسلامة العقل ومهمتها مراعاة السلطات الثلاث هي العالم الخارجي والهو والانا الأعلى . وإذا ما فشلت الأنا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاث نشأة الاضطرابات النفسجسمية، ولذا فقد أولت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي والتي تشير إلى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية بكفاءة عالية ،بينما ضعف الأنا يعد مرادفا للعجز النفسي (انخفاض قدرة الفرد وقصوره) عن أداء أعمالة ووظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية.

(الموسوي ،٢٠٠٦ (٢٤-٢٩).

النظرية الوجودية(١٨١٣م-١٨٥٥):

المنظر (سيرين كيركيجارد Siren Kierkegaard) انه صاحب النظرية الوجودية الحديثة ، وأول فيلسوف أوربي يحمل لقب المفكر الوجودي ، وقد لقب ب(سقراط الدنماركي).وقد نشا كيركيجارد نشأة دينية صارمة يبدوا انه سيطر على الإحساس بالذنب الذي ارتكبته أسرته ، ثم جاءت مسالة حبه لفتاة صغيرة وقوله انه (ممزق

ذاتيا)، أو بلا أمل أن يحيي حياة دنيوية سعيدة،وتبعا لهذه الوجهة ، فأننا نتصل بالواقع (Reality)في لحظات وجودنا الذي يتسم بالعمق والكثافة،ولا سيما لحظات القرار المؤلم ، ليس المهم في حالة الاختيار أن نختار الصواب يقدر ما هو النشاط الحماسي الحاد، والعاطفة الحياتية التي تصاحب هذا الاختيار على هذا النمو تفصح الشخصية عن عدم تناهيها الداخلي وأخيرا تعبر عن صلابتها . (R٢٠٠٨ ٤١).

نظرية كوبازا(Kobasa theory):-

كان أول من عرف مفهوم الصلابة النفسية من قبل كوبازا (١٩٨٢) ، كعامل مقاومة في وقت مبكر عام (١٩٨٠) كشفت النتائج الأولية إلى إن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد ، ولكن لا تزال سليمة ، كان مختلفا هيكل شخصية من الأفراد الذين تواجه المستويات عالية من التوتر ، ووصفت بان الصلابة النفسية كانت تعرف باسم (الأنا) لتقييم وتفسير والرد على الضغوطات ، على الرغم من انه لا تزال تستخدم في معظم الأحيان في سياق الطب والمرض، وهي بداية لوضع تصورات الباحثين للصلابة النفسية باعتبارها الصحة العامة وتعزيز عامل ، واتي تمثل الفرد على البقاء على حد سواء نفسيا وجسديا بصحة جيدة على الرغم من تواجه المواقف الصعبة أو الخبرات .(Harfy,& khashaba,2006,p:13).

إن هذه المفاهيم الوجودية تعد مركزية في نظرية كوبازا وقد بدأت هذه النظرية أكثر ملائمة في الاهتمام والإجهاد من بقية نظريات الشخصية ، وترى بان الأفراد قادرون على مقاومة الأزمات الصحية على الرغم من التأثيرات السلبية للضغوط الواقعة عليهم. (الدليمي وضاري،٢٠١١ ٣٠٥).

" ويتفق الباحث مع كل ما تقدم حول الصلابة النفسية إلا انه لا يوجد تركيز على الالتزام الديني الذي هو احد فروع الالتزام كبعد من أبعاد الصلابة النفسية ، فالدين له دور كبير ومهم في تخفيف اثر المصاعب والشدائد لدى الفرد . وكذلك يرى الباحث للصبر دور بارز ومهم في الصلابة ، كما يقول نبينا محمد (صلى الله عليه واله وسلم) (إنما الصبر عند الصدمة الأولى). "

ثالثا: الدراسات السابقة للصلابة النفسية:

أ- الدراسات العربية :دراسة كل من:

١-جودة(٢٠٠٨).

عنوان الدراسة :- اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية .

أهداف الدراسة:- هدفت الدراسة إلى :

- معرفة اثر العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
- معرفة اثر توكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالب من الذكور في المرحلة الإعدادية (الرابع عام).

أداة الدراسة: مقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحث ، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة.

نتائج الدراسة :- توصلت نتائج الدراسة إلى :

-وجود اثر للبرنامجين الإرشاديين في تنمية الصلابة النفسية .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بتنمية الصلابة النفسية للقياس البعدى لصالح المجموعتين التجريبيتين مقارنة مع المجموعة الضابطة .

-تبين أن هناك فرقا بين المجموعتين التجريبيتين فيما يتعلق بتنمية الصلابة النفسية في الاختبار البعدى ولصالح المجموعتين التجريبية الثانية (أسلوب توكيد الذات).

٢-البيرقدار(٢٠١١) .

عنوان الدراسة:- الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية.

هدف الدراسة :- التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرة لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم.

عينة الدراسة :- بلغت عينة الدراسة من (٨٤٣) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (١٧%) من مجتمع الدراسة البالغ(٥,٧٢%) طالب وطالبة من جميع الأقسام.

أداة الدراسة:- مقياس الضغط النفسي ، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثة بعد اطلاعها على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث.

نتائج البحث :- توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها :

- إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ (٧٩,٨٥) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ(١٢٠) وان معدل الصلابة النفسية لديهم (٨١,٤١) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي .
- بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية، وتعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

-بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي.

-بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

٣-العيافي (٢٠١٢).

عنوان الدراسة :- الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.

أهداف الدراسة : العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الدراسة من الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.والتعرف على الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة تبعا لاختلاف كل من (حالة الطالب، العمر، المرحلة الدراسية، التخصص، التحصيل الدراسي ، مستوى دخل الأسرة ، المدينة، الجنسية).

عينة الدراسة :- اختيار عينة عشوائية من الطلاب العاديين والأيتام في المرحلة المتوسطة حجم العينة(٦٥٤) طالبا ،(٣٦٢) طالبا من مدينة مكة المكرمة و(٢٩٢) طالبا من محافظة الليث.

أداة الدراسة:- تبنى الباحث مقياس الصلابة النفسية مقياس (Yoonkin & Betz,1996) وتعريب حماد وعبد اللطيف (٢٠٠٢) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة(مقياس زينب شقير ٢٠٠٢)

نتائج الدراسة :- توصلت نتائج الدراسة إلى :

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين درجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .

-كما توصلت الدراسة وجود فروق في الصلابة النفسية تبعا لمتغير حالة الطالب والعمر والتخصص والجنس.

- وجود فروق في المرحلة الدراسية لصالح الطلاب والتحصيل الدراسي لصالح الطلاب ذي التقدير(ممتاز) ومستوى دخل الأسرة لصالح مستوى الدخل المرتفع.

- توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الأيتام وعدم وجود فروق في أحداث الحياة الضاغطة تبعا لمتغير العمر والتخصص ، ووجود فروق في التحصيل الدراسي، لصالح الطلاب ذي التحصيل(جيد- مقبول)ووجود فروق في مستوى دخل الأسرة لصالح الدخل(المنخفض).

- عدم وجود فروق تبعا لمتغير المدينة والجنسية.

ب- الدراسات الأجنبية .دراسة كل من:

١- **كوبازا وزملائها** (Kobasa &,Met.Al,1982)

عنوان الدراسة :الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

هدف الدراسة : التأكد أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير وسيط للصحة النفسية وتخفيف ضغوط الحياة.

عينة الدراسة :- بلغت عينه الدراسة (٢٥٩) شخصا تتراوح أعمارهم (٣٢-٦٥)سنه .من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال .

أداة الدراسة :- مقياس أحداث الحياة الضاغطة من أعداد (راهي ،١٩٦٧) ومقياس الصحة والمرض من أعداد (وايلرو ماسودا وهولمز) ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط ، ومقياس الاغتراب عن الذات،ومقياس العمل بالالتزام ومقياس الأمل.

نتائج الدراسة :- توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تخفف من ضغوط الحياة ، كما تعتبر الصلابة النفسية مصدر للمقاومة والصمود وتؤدي إلى سلامة الصحة النفسية للفرد .

٢- **روس وآخرون**(Ross & ,et.al,2012) .

عنوان الدراسة : دراسة الصلابة النفسية في جميع مراحل عملية الإصابة الرياضية.

أهداف الدراسة :- هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على تأثير الصلابة النفسية على التنبؤ بالإصابة الرياضية قيل حدوثها.
- تأثير الصلابة النفسية المباشر وغير المباشر على ردود أفعال واستجابات اللاعبين عند الحصول الإصابة الرياضية.

عينة الدراسة : - بلغت عينة الدراسة (٦١٤) لاعبا ظهرت لديهم أعراض الإصابة خلال فترة عامين ثم حدثت الإصابة إلى (١٠٤) لاعبا ثم أخذت استجاباتهم على فقرات الاستبيان .

أداة الدراسة :- استبيان الصلابة النفسية المعد من قبل الباحث .

نتائج الدراسة :- توصلت الدراسة إلى :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ومرغوب بها بين للصلابة النفسية والاستجابات وردود الفعل النفسي.
- وجدت الدراسة أن للصلابة النفسية تأثيرها على التأقلم والاستجابة النفسية للرياضيين المصابين.
- إن الصلابة النفسية لها انعكاسات هامة لدى الممارسين بالنشاط الرياضي حيث تعمل على تقليل حدوث الإصابة .

ب – أحداث الحياة الضاغطة (Stressful Life Events):-

وتزداد الأحداث الضاغطة يوما بعد يوم تبعا للتقدم الحضاري المستمر في المجتمعات الإنسانية ، وقد تفاقمت هذه الضغوط إلى درجة من الشدة ، بحيث تفوق ما يمكن أن يتحمله الكثير من الأفراد ومن بين هذه الضغوط ، الأحداث بكل أنواعها الطبيعية والغير طبيعية المسببة للأحداث التي تشكل خطرا يهدد الشخصية والسلوك السوي للإفراد ، وتجعل منهم عبئا على أنفسهم وعلى المجتمع .(إبراهيم وكواد،٢٠١١ .(٧٥).

مفهوم أحداث الحياة الضاغطة

اهتم علماء النفس بأحداث الحياة (Life Events) كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان ، حيث تعتبر الأحداث المزعجة او الصادمة ، بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير ، ولقد عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSMIII) أحداث الحياة الضاغطة بأنها :- أي حرمان يدخل كاهل الإنسان نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة ، كالمرض او فقدان المهنة او الرسوب او الصراع الزواجي .(العيافي، ٢٠١٢ ٢٨).

ويرى (لازاروس Lazarus,1966) إن نشأة مفهوم أحداث الحياة الضاغطة يرتبط تاريخيا بميدان الهندسة ، وهي تعني في الاستخدام العلمي قوة خاصة ،او تأكيد لكلمة او فكرة خلال الكلام او الكتابة ، وترى كوبازا (Kobasa,1979) أن مفهوم أحداث الحياة الضاغطة انتقل إلى علم الاجتماع عام(١٩٤٦) وأوضح كوكس (Kox) أن الأحداث الضاغطة تظهر في مجموعة من المتاعب(Troubles) التي يقصد بها المواقف التي تعرقل الأنشطة العادية للحياة. (ابو الحصين ،٢٠١٠) ١٧).

وأشارت(راوية دسوقي ،١٩٩١) عن مفهوم أحداث الحياة الضاغطة هي مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية الناتجة عن الأزمات والتوترات والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها ، كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد ، بل أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا استمرت الظروف المثيرة لها ، وتترك آثارا نفسية على الفرد.
(بسيوني وجبريل (٢٠١١ ٤٣).

خصائص أحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد

١- إن المثير أو الحدث يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان .
٢- إن المثير يثقل القدرة التوافقية للفرد ، فهو يشكل تهديدا لذاته أو للآخرين من حوله.
٣- إن المثير أو الحدث الضاغط يحدث أثرا نفسيا سلبيا من الشعور بالعجز أو الخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث .
٤- إن المثير أو الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد معززا اضطرابات انفعالية وصحية وسلوكية.
٥- إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط .(العيافي ،٢٠١٢ .(٣٠).

"ويرى الباحث من خلال معايشته لظروف الشعب العراقي ، أن الطالب في المرحلة الإعدادية هو في مرحلة المراهقة ، ويعيش في واقع يعج بأحداث الحياة الضاغطة من خلال تفاعل الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية والدراسية والأسرية والتطورات التكنولوجية ،بمختلف جوانب الحياة تشكل ضغوطا تثقل كاهل المراهق ، فعلى الصعيد الدراسي نجده مطالب بانجازات على المستوى الدراسي ، وتحقيق الآمال والطموحات وأحلام الأهل ، وهذا ما قد يفوق قدراته وخاصة في المرحلة الإعدادية".

فالمواجهة البناءة "والصلابة النفسية "لهذه المواقف تكون عادة عقلانية ، واقعية ذات وجهه تكيفيه وهي تتضمن وتتطلب كف الإنفاقات المغلقة،وتعلم ضبط الذات، وقد يتحقق ذلك عن طريق تقليل التفكير الناشئ عن مسلمات غير عقلانية . ومن الاستراتيجيات ذات القيمة استخدام الدعابة والفكاهة للتخفيف من توتر الموقف، أو النظر إلى الجوانب الايجابية للمشكلات التي نواجهها . (عثمان ،٢٠٠١ . ١).

لذا يعتبر الإرشاد العقلاني من انسب المداخل لتخفيف وعلاج لضغوط الحياة، وذلك لأنها تنتج عن تقدير الفرد المعرفي للموقف الضاغط او للحدث على انه ضاغط أو سلبي ، ولا يستطيع الفرد مواجهته ، أما لو تم تغيير هذه الفكرة بأنه موقف قد يحدث لأي فرد ، وانه يمكن مواجهته بفاعلية ، والتخلص من تأثيره السلبي فمثلا هذه الأفكار تغير التقدير المعرفي للموقف وتجعله اقل تأثيرا على الفرد. (دردير، ٢٠١٠ ٤٢).

مصادر أحداث الحياة الضاغطة

من المعروف إن مصادر أحداث الحياة الضاغطة متنوعة ومتداخلة ،فقد تمثل البيئة الخارجية مصدرا من مصادرها النفسية التي يواجهها الفرد ، وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية وان

المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدرا من مصادر الحياة الضاغطة ،" فتقييم أداء الطلبة يعد مصدرا مهما من مصادر الحياة الضاغطة " بالنسبة للعديد من الأفراد وقليل من الناس هم الذين يفضلون أن يتم تقييمهم بواسطة الأشخاص الآخرين ، لان ذلك يعد اختبار لمدى كفاءة الآخرين ، والتقييم السيئ وغير الموضوعي يمكن أن يكون له تأثير في مستقبل الفرد ، فربما يؤدي إلى طرد الفرد . وان أي تغيير يحدث في حياة الفرد يتطلب أعادة توافق. (أبو حمور ،٢٠٠٩ ١٩٧٨).

"وبما إن عينة البحث هي طلبة المرحلة الإعدادية ، وهم في مرحلة المراهقة "فيرى (زهران،١٩٩٩) إن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة يحدث فيها تنظيم أو نمو سريع يتطلب رعاية خاصة، وتظهر على شكل صراعات نفسية ، وصراع بين السعي للاستقلال والحاجة إلى المساندة والدعم والاعتماد على الآخرين ، وصراع بين الحرية الشخصية وتحقيق الذات والضغوط الاجتماعية المتمثلة في المعايير والقيم ،وصراع بين تحقيق الدوافع وإشباع الحاجات ، وصراع بين ضبط الأنا الأعلى والمثيرات والضغوط الخارجية ...الخ. ويمكن للمرشد التربوي مساعدة المراهقين للتخلص من مشكلاتهم التي يعانون منها بإعطائهم دراسات تزيد من مستوى رضاهم وتشبع حاجاتهم .(ملحم ،٢٠١٠ . ٤٠٧).

ويسعى الإرشاد النفسي في مساندة الفرد في أن يتفاعل مع الآخرين بطريقة صحيحة، حقق له التوافق الاجتماعي ، الذي لا يمكن فصلة عن التوافق الشخصي ، وبما إن الأفراد يتأثرون تأثيرا واضحا بالظواهر السلوكية المنتشرة في مجتمعهم ، فان على المرشد أن يأخذ البعد الاجتماعي أثناء تعامله مع المسترشدين ."الذين لديهم مواقف وأحداث ضاغطة على حياتهم، وتعويدهم على صلابة أنفسهم وتحليهم بالصبر أمام الشدائد" (الخطيب ، ٢٠١٣ ."٣٣).

"هذا ما لاحظه الباحث بحكم عمله كمرشد تربوي في المدارس الثانوية ،إن بعض الطلبة يقصرون في أداء عملهم ،وواجباتهم الدراسية بسبب المواقف والأحداث التي يمر بها الطالب العراقي ، مما يؤثر علية وتزداد الضغوط علية ".

فالحدث الضاغط شيئا طبيعيا في حياتنا من المستحيل تجنبه ، إذ إن التحرر الكامل منه يعني الموت ، فأن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية . طبقا لما يقوله سميث(Smith) ، فان الإحصائيات تشير إلى إن حوالي ٨٠%من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، والسرطان ،وأمراض السكر ، وغيرها لها علاقة بضغوط الحياة النفسية .(Smith,1993,p:3).

النظريات المفسرة لأحداث الحياة الضاغطة .

١- نظرية لازاروس(Transactional appraisal processes)

قدم لازاروس (Lazarus,1960) نظريته عن عملية الضغوط وعمليات التقييم التابعة لحدوث الحدث الضاغط ، واعتمدت نظريته تصنيف عملية الضغوط وتقسيمها إلى ثلاث جوانب هي:

أولا : الحدث الضاغط: وقد صنف لازاروس الحدث الضاغط إلى:

-أحداث ضاغطة خارجية: هي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، التي تحدث دون إرادة الفرد.

-أحداث ضاغطة داخلية : هي أحداث نابعة من داخل الشخص وتتكون من خلال أدراكاته للعالم الخارجي.

ثانيا : عمليات التقييم : عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط ، فانه يقيم هذا الحدث.

ثالثا: عملية المواجهة : وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لدية لمواجهة الحدث الضاغط .

(دردير ،٢٠١٠ ٦٤-٦٦).

٢- نظرية كوبر

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ، ويذكر (كوبر)إن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للأحداث الضاغطة مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجا الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف الضاغط ، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فأنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية ، وانخفاض تقدير الذات. (عثمان،٢٠٠١ ١٠٣).

٣- نظرية هولمز وراه

يتفق توماس هولمز وريتشارد راه (Richard Rah & Thomas holmes,1976) مع سيلي في إن الضغوط النفسية يمكن أن تكون لها تأثيرات بدنية غير إنهما وزملائهما قد ركزوا على ضغوط أحداث الحياة (Events of life stress) وخرجوا بنموذج أحداث الحياة المسببة للضغوط (The Stress Full life vents model). والذي يشير إلى إن ردود الفعل للضغط والحدث الضاغط ، يمكن أن تكون ايجابية أو سلبية، وتتضمن أي جانب من حياة الفرد بما في ذلك الأسرة والمهنة والدراسة. وقد اقترح (راه) عملية بواسطتها قد يحدث الضغط ، وحدد التغيرات على طول العمر ما بين سبب الحث الضاغط الأول والمرض البدني النهائي والخبرة السابقة (Past Experience) مواجهة الحدث الضاغط ، وان أعراض المرض يتم إنتاجها. (العبدلي،٢٠١٢ ٤٩).

"واستنتج الباحث أن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث اكبر الأثر على شخصيته النفسية والجسمية ، وعلى الرغم من هذه الآثار ألا إن الفرد العراقي قد تكررت عليه عدة مواقف وأحداث وكانت لديه صلابة نفسية لمقاومة هذه الأحداث ولديه صبرا وإيمانا راسخا بقضاء الله وقدره. وبذل إزاء كل المواقف التي يتعرض لها تحديا للتغلب عليها وشعوره بقيمة الحياة ".

الدراسات السابقة(أحداث الحياة الضاغطة)

" يعد الاطلاع على الدراسات السابقة من ضروريات البحث لأي باحث ، لأنها تزوده بالأفكار والإجراءات التي يمكن أن يستفيد منها في إجراءات بحثه ، وكذلك في بلورة مشكلة بحثه وتحديد أبعادها ، بشكل أكثر وضوحا، والاستفادة من النتائج ومقارنتها مع البحث الحالي وتفسيرها."

أولا : الدراسات العربية . دراسة كل من:

١-الهاشمي (٢٠٠٦).

عنوان الدراسة:- استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام.

أهداف الدراسة:- هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الاستراتيجيات التي يستخدمها مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام للتكيف لأحداث الحياة الضاغطة .

- التعرف على اتجاه مركز السيطرة (الداخلي – الخارجي) لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام.

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات التي يستعملها مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام للتكيف لأحداث الحياة الضاغطة ومركز السيطرة (الداخلي – الخارجي).

- التعرف على الفروق في استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) .

- التعرف على الفروق في مركز السيطرة (الداخلي – الخارجي) لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام تبعا لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

عينة الدراسة:- شملت عينة الدراسة عينة من المراهقين الأيتام في دور الرعاية الحكومية في العراق من عمر(١٢-١٨) سنة وللعام (٢٠٠٥) ، بلغ عددها (٤٠٠) مراهق ومراهقة وبالشكل العشوائي الطبقي .

أداة الدراسة :- مقياس السلوك التجنبي والإسناد الاجتماعي والضبط الذاتي والإسناد المعرفي ، ومقياس مركز السيطرة (الداخلي – الخارجي) ، من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة :- توصلت الدراسة إلى :

- استخدام مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام للاستراتيجيات الإسناد المعرفي والإسناد الاجتماعي في التكيف لأحداث الحياة الضاغطة.

- اتجاه مركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام خارجي السيطرة .

- توجد هناك علاقة ارتباطيه طردية بين مركز السيطرة الداخلي وكل من استراتيجيات الإسناد المعرفي والإسناد الاجتماعي والضبط الذاتي، وهناك علاقة عكسية بين مركز السيطرة الداخلي وإستراتيجية السلوك التجنبي. ولا توجد هناك فروق ذو دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة بين الذكور والإناث في إستراتيجية

السلوك التجنبي والإسناد الاجتماعي والإسناد المعرفي ، ما عدا إستراتيجية الضبط الذاتي فكان بها فرق ولمصلحة الإناث اكبر من الذكور.

-لا يوجد هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مركز السيطرة (الداخلي –الخارجي).

٢-الزبيدي(٢٠٠٩).

عنوان الدراسة:- أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المستنصرية .

أهداف الدراسة :- هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية .
- التعرف على مستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية.
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحياة الضاغطة ومستوى الطموح الأكاديمي،لدى طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية.

عينة الدراسة :- شملت عينة الدراسة (١٥٠) طالبا وطالبة ، بواقع (٧٢) طالبا (٧٨) طالبة من كلية التربية بالجامعة المستنصرية المتمثلة لكل الأقسام العلمية والإنسانية للعام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩.

أداة الدراسة: مقياس إحداث الحياة الضاغطة من إعداد (هدى جميل عبد الغني، ٢٠٠٥) المتكون من (٢٧) فقرة، ومقياس مستوى الطموح الأكاديمي من إعداد الباحث المتكون من (٣٨) فقرة.

نتائج الدراسة : توصلت الدراسة إلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والبعض الآخر لدية القدرة على التعامل مع الأحداث بوعي.
- هناك مستوى عال عند الطلبة بالرغم من أوضاع البلد الغير طبيعية.
- لا توجد أي علاقة ارتباطيه بين أحداث الحياة الضاغطة التي يعيشها الطلاب الجامعيون لكل ظروفها القاسية ، وبين مستوى طموحهم.

ثانيا:- **الدراسات الأجنبية**

١-دراسة (Sophie & Thomas,2000).

عنوان الدراسة :- المرأة وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات .

أهداف الدراسة: التعرف على أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب والتأثير الوسيط لتقدير الذات .

عينة الدراسة :- بلغت عينة الدراسة من (٣٠٠) امرأة موظفة بالجامعة في الهند.

أداة الدراسة:- مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس تقدير الذات، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة.

نتائج الدراسة :- توصلت الدراسة إلى :

- وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة غيرالمرغوب فيها.
- تأثير متغير تقدير الذات على الاكتئاب .

- هناك ارتباط موجب بين حالات الأرامل وغير المتزوجات مع الاكتئاب .
- هناك ارتباط بين طول فترة الزواج وارتفاع درجة الاكتئاب.
- ارتفاع أحداث الحياة الضاغطة السيئة لدى المطلقات الأرامل عن السيدات المتزوجات وغير المتزوجات.

٢- **دراسة** (Sandin B ,et al ,2006).

عنوان الدراسة :- الأحداث الضاغطة السلبية وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية.

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة (١٨٧) فردا في العيادات.

أداة الدراسة: مقياس الأحداث الضاغطة، ومقياس الاضطرابات الانفعالية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى وجود علاقة معنوية بين الضغوط الحياتية واضطراب القلب، والاكتئاب والوسواس، ثم التهديد، وتليها على التوالي الخسارة والصحة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته (The Approaches and the Procedures of the Research)

أولاً : مجتمع البحث (Population of the Research)

يمثل جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها. (ملحم،٢٠٠٠ ٢٦٩).

يتمثل مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الصباحية الحكومية في المديرية العامة لتربية محافظة البصرة (المركز) والبالغ عددهم (٢٥٤٠٥) طالبا وطالبة في المدارس الإعدادية، وعدد طلاب الصف الرابع الإعدادي (٧٤٩٦) طالبا وطالبة ،(٣٦١٠) طالبا، وبنسبة(٤٨,١٦%) و (٣٨٨٦) طالبة بنسبة(٥١,٨٤) موزعين (٢٦٥٤) طالبا(٢٤٨٣) طالبة بالاختصاص العلمي و (٩٥٦) طالبا (١٤٠٣) طالبة بالاختصاص الأدبي للعام الدراسي ٢٠١٣/ ٢٠١٤ (١) يوضح مجتمع البحث.

(١)

مجتمع البحث الكلي لكلا الجنسين في المدارس الإعدادية في مركز تربية محافظة البصرة (المركز).

الاختصاص	الجنس		المجموع
	بنين	بنات	
العلمي	٢٦٥٤	٢٤٨٣	٥١٣٧
الأدبي	٩٥٦	١٤٠٣	٢٣٥٩
المجموع	٣٦١٠	٣٨٨٦	٧٤٩٦

ثانياً : عينة البحث Sample of the Research

هـي جـزء مـن المجتمـع الـذي تجـري عليـة الدراسـة ، يختارهـا الباحـث لإجـراء دراسـته عليـة وفـق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (العزاوي ،٢٠٠٨ ١٦١).

وارتـأى الباحـث إن تمثـل عينـة بحثـه بنسـبة(٥%) مـن مجتمـع البحـث الحـالي ، وبـذلك يكـون حجـم العينة (٣٧٦) طالبا وطالبة ، وقد اختيرت العينة بالأسلوب العشوائي .

أداتا البحث Instruments Of the Research

بمـا إن طبيعـة البحـث وأهدافـه تتطلـب اسـتخدام مقياسـين واحـد لقيـاس الصـلابة النفسـية، والثـاني لقيـاس إحـداث الحيـاة الضـاغطة ، لـدى طلبـة المرحلـة الإعداديـة (الصـف الرابـع الإعـدادي)، ولغـرض تحقيق أهداف البحث الحالي .

مقيـاس الصـلابة النفسـية :تبنـى الباحـث مقيـاس الصـلابة النفسـية مـن إعـداد(٢٠٠٨). لـدى طلبة المرحلة الإعدادية(الصف الرابع الإعدادي) .

مقياس إحداث الحياة الضاغطة: أفاد الباحث من اطلاعه على الأدبيات والأبحاث التي تناولت هذا المتغير في بناء فقرات أحداث الحياة الضاغطة فضلا على اعتماده على السؤال الاستطلاعي الذي أجراه الباحث على عينه عشوائية مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة من الصف الرابع الإعدادي في تربية محافظة البصرة (المركز)) (١٠٠) طالب،(١٠٠) طالبة . وذلك للتعرف على أحداث الحياة الضاغطة من قبل الطلبة، كما استفاد الباحث من المقاييس السابقة التي اطلع عليها. وبعد ذلك قام الباحث بالإجراءات التالية :

- ❖ توجيه استبيان استطلاعي يتضمن سؤالين وكل سؤال فيه عدة فقرات بهدف الحصول على العبارات التي توضح مواقف أحداث الحياة الضاغطة.
- ❖ طبقت الاستبانة الاستطلاعي على عينة عشوائية في المدارس الإعدادية اختيرت منها عشوائيا. (١٠٠) طالب،(١٠٠) طالبة

إعداد فقرات المقياس Preparing the Items of the Scale

وبعد اطلاع الباحث على الاستبانة الاستطلاعية ، أعد فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي، وقسم المقياس إلى مجالات سبعة وبعد تحديد المفاهيم النظرية والإطلاع على المقاييس وبناءً على ما تقدم ، فقد قام الباحث بإعداد وصياغة (٨٥) فقرة بواقع (١٤) فقرة للمجال الأسري ، و(١٤) فقرة للمجال الدراسي،و(٨) فقرة للمجال الاقتصادي، و(١٤) للمجال الاجتماعي، و(٩) للمجال الصحي،و(١٤) للمجال النفسي ، و (١٢) للمجال الأمني وبأسلوب العبارات التقريرية وببدائل متدرجة للإجابة، (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي أبداً). وبعد ذلك عرض المقياس على المحكمين لبيان رأيهم على مايلي :

١- صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة النفسية المدروسة والتي تتجسد في مشكلة البحث الحالي للحصول على الصدق الظاهري للمقياس والحكم على ملائمة المجال الذي وضع .

٢- صلاحية البدائل المستخدمة في الإجابة. (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي أبداً) .

وعلى ضوء آرائهم ومناقشاتهم وتوجيهاتهم تم الإبقاء على الفقرات التي كانت نسبتها المئوية من (٨٠%) فأكثر ، وحذف الفقرات التي نسبتها المئوية اقل من (٨٠%) من خلال الخبراء الموافقين والغير موافقين . وتم تعديل الفقرات المراد تعديلها من قبل الخبراء . لذا أصبحت فقرات المقياس (٧٠) فقرة موزعة على (١٢) فقرة للمجال الأسري،(١٢) فقرة للمجال الدراسي،(٦) فقرات للمجال الاقتصادي،(١٣) فقرة للمجال الاجتماعي، (٨) فقرة للمجال الصحي ، (١١) فقرة للمجال النفسي ،(٨) فقرة للمجال الأمني.

صدق المقياس (Validity).

١- **الصدق الظاهري** (Face Validity): عرض الباحث مقياس الصلابة النفسية بفقراتة المتكونة من (٤٢) فقرة ، (١٥) فقرة لمجال الالتزام (١٥) فقرة لمجال السيطرة ، (١٢) فقرة لمجال التحدي .والبدائل المستخدمة في الإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة – تنطبق عليّ بدرجة متوسطة – تنطبق عليّ بدرجة قليلة – لا تنطبق عليّ أبدا)) وتعريف مفهوم الصلابة النفسية ، ومفهوم كل مجال من المجالات . وقد أيده الخبراء، البالغ عددهم (١٤) محكما وحصل على النسبة المئوية من (٨٠%) إلى نسبة (١٠٠%)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة المتكون من (٨٥) فقرة موزعة على سبعة مجالات ،(١٤) فقرة للمجال الأسري، (١٤) فقرة للمجال الدراسي، (٨) فقرات للمجال الاقتصادي ، (١٤) فقرة الاجتماعي ، (٩) فقرات للمجال الصحي، (١٤) فقرة للمجال النفسي، (١٢) فقرة للمجال الأمني على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية، البالغ عددهم(٢٠) محكما، الذين قاموا بتقدير مدى صلاحية فقرات المقياسين منطقيا وكما يبدوا ظاهريا لقياس الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية (الصف الرابع الإعدادي) في مدارس مديرية تربية محافظة البصرة (المركز). لذا يعد المقياسين (الصلابة النفسية، وأحداث الحياة الضاغطة) صادقين صدقا ظاهريا.

٢-**الصدق التمييزي(القوة التمييزية للفقرات)** Discriminating power of Items: إن استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس ، وان كانت تستخرج بطريقة المقارنة الطرفية فأن هذه الطريقة تعد من الخطوات المهمة في بناء هذا المقياس لكونها تكشف عن الخصائص السيكومترية لفقراته مما يجعل هذا المقياس أكثر صدقا وثباتا ، كما أن دقة أي مقياس في قياس ما وضع لقياسه يعتمد على دقة فقراته.لحساب القوة التمييزية اعتمد الباحث أسلوب العينتين المتطرفتين، قام بترتيب درجات استمارات إفراد العينة البالغ عددهم (٣٧٦) طالب وطالبة ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة. ثم اختيار مجموعتين بنسبة ٢٧% للمجموعة العليا و٢٧% للمجموعة الدنيا من استمارات إفراد العينة وكان عددهم (١٠١) استمارة لكل مجموعة ، فقد وجد (Achman & clock,1971) و(Kelley,1955) إحصائيا أن هذه النسبة تعطي اكبر حجم وأقصى تباين ممكنين وحتى تتوزع الدرجات اعتداليا او قريبا منه. (الكبيسي،٢٠١٠) ٤٣).

وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-Test) لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين ، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات مقياس الصلابة النفسية مميزة عند مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة الحرية (٢٠٠) لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (١,٩٦)

إما مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، اتضح أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى الدلالة (٠,٥) ودرجة حرية (٢٠٠) لان القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (١,٩٦) .

ولتحقق هذا الإجراء للمقياسين تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات إجابات الطلبة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية ، وقد ظهر جميع الفقرات ذات ارتباط دالا إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥) . إذا كان معامل الارتباط له دلالة عند (٠,٠١) فان هذا يعني أن نسبة الثقة فيه (٩٩%) نسبة الشك في هذا المعامل تساوي (١%)، أما إذا كان له دلالة عند (٠,٠٥)فان هذا يعني أن نسبة الشك في هذا المعامل (٥%)، بينما نسبة الثقة فيه تساوي (٩٥%).(عوض،١٩٩٩ F ١٣٧).

وتحقق هذا الإجراء في صدق البناء.

٣- صدق البناء (Construct Validity): إن صدق البناء يعد أكثر أنواع الصدق أهمية لأنه يعتمد على التحقق التجريبي عن مدى تطابق درجات الأشخاص مع البناء النفسي للمتغير المطلوب دراسته.وكذلك إشارة العديد من الأدبيات العلمية إلى إن صدق البناء يتحقق من خلال استخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية. (الكبيسي ،٢٠١٠ ٣٧).

وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق وذلك بتطبيق المقياسين على عينة البحث بصورة عشوائية عن طريق ما يأتي:

١- أسلوب القوة التمييزية .بما أن جميع فقرات المقياسين مميزة مما يعد احد مؤشرات صدق البناء.

٢- أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي ينتمي إلية (الاتساق الداخلي) فتبين أن جميع فقرات المقياسين مميزة بمستوى دلالة(٠,٠١/٠,٠٥)) فيعد هذا الأسلوب مؤشر من مؤشرات صدق البناءمبين في الجدولين ( ).

٣- أسلوب ارتباط درجة المجال مع درجة المقياس الكلية . تبين إن مجالات المقياسين دالا إحصائيا ، وهذا أيضا مؤشر من مؤشرات صدق البناء . والجدولين ( ) يوضحا ذلك.

(٢)w

معامل ارتباط كل فقرة بالمجال الذي ينتمي إليه في مقياس الصلابة النفسية.

المجال	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الالتزام	١	٠,٥٧٧	٠,٠١	٦	٠,٥٧٧	٠,٠١	١١	٠,٣٣٢	٠,٠٥
	٢	٠,٤٠٨	٠,٠١	٧	٠,٤٢١	٠,٠١	١٢	٠,٣٨٦	٠,٠٥
	٣	٠,٥٢٣	٠,٠١	٨	٠,٣٨٩	٠,٠٥	١٣	□□	٠,٠٥
	٤	٠,٤١٠	٠,٠١	٩	٠,٤٧٧	٠,٠١	١٤	٠,٣٥١	٠,٠٥
	٥	٠,٤١٠	٠,٠١	١٠	٠,٤١١	٠,٠١	١٥	٠,٤١٠	٠,٠١
السيطرة	١	٠,٥٧٧	٠,٠١	٦	٠,٥٦٠	٠,٠١	١١	٠,٤٩٨	٠,٠١
	٢	٠,٤٢١	٠,٠١	٧	٠,٣٣٢	٠,٠٥	١٢	٠,٥٢٣	٠,٠١
	٣	٠,٤٧٧	٠,٠١	٨	٠,٤٠٨	٠,٠١	١٣	٠,٤١٠	٠,٠١
	٤	٠,٣٨٦	٠,٠٥	٩	٠,٥٥٦	٠,٠١	١٤	٠,٣٦٣	٠,٠٥
	٥	٠,٣٨٩	٠,٠٥	١٠	٠,٤١١	٠,٠١	١٥	٠,٥٧٩	٠,٠١
التحدي	١	٠,٤٤٠	٠,٠١	٥	٠,٣٦٧	٠,٠٥	٩	٠,٦٠٨	٠,٠١
	٢	٠,٥٣٩	٠,٠١	٦	٠,٥٨٠	٠,٠١	١٠	٠,٥١٦	٠,٠١
	٣	٠,٤٩٤	٠,٠١	٧	٠,٤٣٤	٠,٠١	١١	٠,٣٨٩	٠,٠٥
	٤	٠,٤١٩	٠,٠١	٨	٠,٥٥٥	٠,٠١	١٢	□□	٠,٠١

(٣)

معامل ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.

المجال	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الالتزام	٠,٩١٤	٠,٠١
السيطرة	٠,٩١٣	٠,٠١
التحدي	٠,٣٨٠	٠,٠٥

ويتضح من الجدولين أعلاه (٢و٣)، إن جميع معاملات الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) و(٠,٠٥)، لفقرات مقياس الصلابة النفسية ومجالاته ، ولفقرات مقياس الأحداث الضاغطة ومجالاته كما موضح في (الجدولين٤ و ٥) مما يعطي دلالة على ارتفاع الاتساق الداخلي ، كما يعد مؤشر صدق مرتفع يمكن الوثوق به في تطبيق الدراسة الحالية.

(٤)

معامل ارتباط كل فقرة بالمجال الذي ينتمي إليه في مقياس أحداث الحياة الضاغطة

المجال	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	ت الفقرة	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الأسري	١	٠,٣٢٨	٠,٠٥	٥	٠,٥٥٠	٠,٠١	٩	٠,٥٦١	٠,٠١
	٢	٠,٤٣٧	٠,٠١	٦	٠,٥٣٥	٠,٠١	١٠	٠,٥٥٥	٠,٠١
	٤	٠,٤١٤	٠,٠١	٨	٠,٥٠٣	٠,٠١	١٢	٠,٥٠٨	٠,٠١
الدراسي	١	٠,٣٦٠	٠,٠٥	٥	٠,٣٤٤	٠,٠٥	٩	٠,٣١٨	٠,٠٥
	٢	٠,٤٩٩	٠,٠١	٦	٠,٤٨٥	٠,٠١	١٠	٠,٤٧٣	٠,٠١
	٣	٠,٤٩٨	٠,٠١	٧	٠,٣١٢	٠,٠٥	١١	٠,٤٨٧	٠,٠١
	٤	٠,٤٥٠	٠,٠١	٨	٠,٣٧٩	٠,٠٥	١٢	٠,٣٨٤	٠,٠٥
الاقتصادي	١	٠,٤٤٨	٠,٠١	٣	٠,٥٣٢	٠,٠١	٥	٠,٧٢٥	٠,٠١
	٢	٠,٧٤١	٠,٠١	٤	٠,٦٣٦	٠,٠١	٦	٠,٥٢١	٠,٠١
الاجتماعي	١	٠,٣٧٦	٠,٠٥	٥	٠,٣٢٣	٠,٠٥	٩	٠,٤٤٣	٠,٠١
	٢	٠,٤٥١	٠,٠١	٦	٠,٤٤١	٠,٠١	١٠	٠,٣٧٢	٠,٠٥
	٣	٠,٤٠٤	٠,٠١	٧	٠,٣٢٩	٠,٠٥	١١	٠,٤٤٨	٠,٠١
	٤	٠,٣٨٢	٠,٠٥	٨	٠,٤٤٣	٠,٠١	١٢	٠,٤٨٦	٠,٠١
							١٣	٠,٤٠٦	٠,٠١
الصحي	١	٠,٣٧٨	٠,٠٥	٤	٠,٦٤٨	٠,٠١	٧	٠,٥٧٧	٠,٠١
	٢	٠,٦٦٣	٠,٠١	٥	٠,٦١٩	٠,٠١	٨	٠,٦٧٤	٠,٠١
	٣	٠,٦٧٧	٠,٠١	٦	٠,٥٧٩	٠,٠١			
النفسي	١	٠,٤٤٠	٠,٠١	٥	٠,٣٣٢	٠,٠٥	٩	٠,٣٥٤	٠,٠٥
	٢	٠,٤٧٢	٠,٠١	٦	٠,٦٥٩	٠,٠١	١٠	٠,٣٨١	٠,٠٥
	٣	٠,٥٧٤	٠,٠١	٧	٠,٣٤٥	٠,٠٥	١١	٠,٥٠١	٠,٠١
	٤	٠,٤٠٨	٠,٠١	٨	٠,٣٤٥	٠,٠٥			
الأمني	١	٠,٦٧١	٠,٠١	٤	٠,٧٠٨	٠,٠١	٧	٠,٦٠١	٠,٠١
	٢	٠,٧٠٩	٠,٠١	٥	٠,٦٢٩	٠,٠١	٨	٠,٤٣٨	٠,٠١
	٣	٠,٦٣٢	٠,٠١	٦	٠,٦٠٠	٠,٠١			

(٥)

معامل ارتباط كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس

المجال	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية

الأسري	٠,٦٣٢	٠,٠١
الدراسي	٠,٦٥٨	٠,٠١
الاقتصادي	٠,٥٨٥	٠,٠١
ا لاجتماعي	٠,٧١٠	٠,٠١
الصحي	٠,٦٦٩	٠,٠١
النفسي	٠,٥٧٤	٠,٠١
الأمني	٠,٧٥٣	٠,٠١

٤- أسلوب ارتباط درجة كل فقرة مع درجة المقياس الكلية . تبين إن فقرات المقياسين دالا إحصائيا، وبمستوى دلالة (٠,٠١)(٠,٠٥) وهذا أيضا مؤشر من مؤشرات صدق البناء.

الثبات(Reliability):

أكد كار(**Carr,1968**) على انه لا يمكن الاستغناء عن حساب معامل الثبات ن لأنه لا يوجد مقياس نفسي ذو صدق تام ، وان معامل الثبات يعطي مؤشرا آخر على دقة المقياس.(الكبيسي ، ٢٠١٠ .(٥١).

- **طريقة الاتساق الخارجي (أعادة الاختبار)Test-Re Test Method**

تشير طريقة الاتساق الخارجي (إعادة الاختبار) إلى درجة استقرار الأشخاص في إجاباتهم عبر فترة زمنية مناسبة على عينة الثبات نفسها بفاصل زمني قدره أسبوعين، تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني .(نفس المصدر أعلاه ،ص٥٢).

وهذا ما قام به الباحث بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) طالب وطالبة . وبعد مرور أسبوعين على التطبيق الأول. تم حساب معامل الارتباط لمقياس الصلابة النفسية بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وبلغ معامل الارتباط (٠,٧١٤) وبمستوى دلالة إحصائية (٠,٠١). وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الطلاب على المقياس الحالي عبر الزمن . (٦) يوضح التطبيق الأول ، والتطبيق الثاني لمقياس الصلابة النفسية .

(٦) F

ارتباط بيرسون والوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيقين الأول والثاني لمقياس الصلابة النفسية.

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الأول	١٣٢,١٧٥	٩,١٩٥	٠,٧١٤	٠,٠١
الثاني	١٣٤,٠٥٠	٩,٩٢٧		

إما مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، تم تطبيق المقياس على العينة نفسها ، كما موضحة في جدول (١٥) ، وبنفس وقت تطبيق مقياس الصلابة النفسية . وجد معامل الارتباط للتطبيقين الأول والثاني (٠,٧٦٣) وبمستوى دلالة إحصائية (٠,٠١). وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الطلاب على المقياس الحالي عبر الزمن وجدول (٧) يوضح ذلك.

(٧)

ارتباط بيرسون والوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيقين الأول والثاني لمقياس أحداث الحياة الضاغطة

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية
الأول	١٩٤,١٥٠	٢١,٠١٣	٠,٧٦٣	٠,٠١
الثاني	١٩٤,٢٧٥	٢٢,٧٨٤		

طريقة تصحيح فقرات المقياسين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .

ويقصد به وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع الدرجة لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المقياسين، وقد وضعت إلى يسار الفقرات أربعة بدائل متدرجة هي (تنطبق عليَ بدرجة كبيرة ، تنطبق عليَ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليَ بدرجة قليلة، لا تنطبق عليَ أبدا) للمقياسين، وتأخذ البدائل تسلسل الدرجات من (٤) ٣ ٢ ١) ويبلغ أعلى درجة لمقياس الصلابة النفسية(١٦٨) درجة ، واقل درجة (٤٢) والوسط الفرضي (١٠٥) درجة.

إما مقياس أحداث الحياة الضاغطة فأعلى درجة (٢٨٠) واقل درجة هي (٧٠) والوسط الفرضي للمقياس (١٧٥) درجة وبعد تحقيق الصدق والثبات للمقياسين (مقياس جودة، ٢٠٠٨) للصلابة النفسية، (ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من أداء الباحث) ، أصبح المقياسان جاهزين للتطبيق.

إجراءات التطبيق: قام الباحث بعد تعيين عينة البحث النهائية بتطبيق المقياسين بصورتيهما النهائية ، في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ وبعد الانتهاء من التطبيق جمعت الاستمارات والتأكد من عدم ترك أية فقرة بدون إجابة من اجل إخضاعها للتحليل الإحصائي.

الوسائل الإحصائية Statistical Means: لمعالجة البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

النسبة المئوية : لمعرفة الخبراء الموافقين وغير الموافقين في صلاحية فقرات مقياسي الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة .

- الاختبار التائي (T –test) لمعرفة الفروق بين العينتين المتطرفتين والفروق بين عينتين مستقلتين (البنين والبنات) التخصص(أدبي –علمي).

- الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين متوسط درجات مقياسي الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

- الوسط الحسابي مقارنة مع الوسط الفرضي للمقياسين.

- الانحراف المعياري

- الخطأ المعياري لعينة المجتمع

- معامل ارتباط بيرسون Pearson's Correlation Coefficient : لإيجاد العلاقة بين درجة الفقرة ودرجة المجال ، والعلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياسين، ومعامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار.والعلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة.

- استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) statistical package for the social sciences

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها:

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وفقاً لأهدافه وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء النظرية الوجودية المتبناة والدراسات السابقة وسيتم عرض النتائج تبعاً لأهداف البحث ووفق المسارات الآتية :

الهدف الأول: قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

أشارت نتائج الهدف الأول في تعرف مستوى الصلابة النفسية لدى مجموع عينة البحث البالغة (٣٧٦) طالب وطالبة ، إلى أن متوسط درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية يبلغ (١٣٦,٧٣١) والمتوسط الفرضي (١٠٥) درجة وبانحراف معياري قدره (١٢,٣٢١) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن هناك فرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤٩,٩٣٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٧٥) ، وبمقارنة المتوسط الحسابي للصلابة النفسية بالمتوسط الفرضي للمقياس تبين أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي. والجدول (٨) يوضح ذلك .

(٨) □□

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات الصلابة النفسية مع المتوسط الفرضي للمقياس لدى إفراد العينة

العينة	متوسط العينة المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٣٧٦	١٣٦,٧٣١	١٢,٣٢١	١٠٥	٤٩,٩٣٨	١,٩٦	٣٧٥	٠,٠٥

وبما إن المعالجة الإحصائية أظهرت وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي، فإنه يمكن إن نستنتج بأن مستوى الصلابة النفسية عالي لدى عينة البحث،وأن طلبة الصف الرابع الإعدادي في تربية محافظة البصرة يمتلكون درجة عالية من الصلابة النفسية .

جاءت هذه النتيجة لتتفق مع دراسة (Kobasa & Metal ,1982) التي ذكرت أن الأفراد الذين تعرضوا لأحداث الحياة الضاغطة ولم يصابوا بمرض يتمتعون بخصائص مكونات الصلابة النفسية (الالتزام، السيطرة ، التحدي)، وفي دراسة دخان والحجار (٢٠٠٦) ، ودراسة الموسوي(٢٠٠٦) ودراسة قاسم(٢٠٠٩) كان طلبة الجامعة في مستويات عالية من الصلابة النفسية ، ودراسة جودة(٢٠٠٨) طلبة المرحلة الإعدادية (الصف الرابع عام) يتمتعون بصلابة نفسية عالية .واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة البيرقدار(٢٠١١) كان مستوى الصلابة النفسية منخفض. وقد يعزى هذا الارتفاع في مستوى الصلابة النفسية إلى تعاليم الدين الإسلامي التي

تحث على الصبر والتحمل والتي يتحمل بها المجتمع الإسلامي عامة ، والى الظروف الضاغطة التي يمرون بها في هذا الوقت من الوضع الأمني المضطرب الذي يزيد لديهم الصلابة النفسية لمواجهة هذه الظروف ، وعلى الرغم من الأحداث الضاغطة التي يمرون بها طلبة المرحلة الإعدادية (الصف الرابع) يواصلون حياتهم بصورة طبيعية ويستمرون بالدوام والانجاز الدراسي .

وعلى ضوء النظرية الوجودية ، إن نتيجة البحث الحالي تتسم بالتمسك بإرادة الحياة وتسعى لخلق معنى لهذا الوجود رغم ما يمر به الطالب العراقي من أحداث ضاغطة ، فهو يتحدى المواقف بشجاعة وصبر ليصل إلى المستقبل المطلوب ، فنجد اغلب الطلبة يواصلون دراستهم ويبذلون أقصى إمكانياتهم لتحقيق أهدافهم وكذلك يتمتعون بقوة الأنا من خلال الصمود أمام الأحداث الضاغطة ، ووفقا لهذه النتيجة فان عينة البحث الحالي تتسم بإرادة الحياة رغم الأوضاع الصعبة.

الهدف الثاني: قياس أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب المرحلة الإعدادية:

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد البالغ عددهم (٣٧٦) طالباً وطالبة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ، وقد وجد أن المتوسط الحسابي (١٨٣,٢٢٣) ولاختبار الدلالة الإحصائية لهذا المتوسط استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة لإيجاد الفرق بين المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٧٥). وعند المقارنة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وعند درجة حرية (٣٧٥) لصالح متوسط العينة كما مبين في جدول (٩).

(٩)L

الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات أحداث الحياة الضاغطة مع المتوسط الفرضي للمقياس لدى أفراد العينة

العينة	متوسط العينة المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٣٧٦	١٨٣,٢٢٣	٣٥,٩٣٥	١٧٥	٤,٤٣٥	١,٩٦	٣٧٥	دال إحصائيا

نستنتج من ذلك أن عينة البحث تعاني من أحداث الحياة الضاغطة .

تفسر هذه النتيجة في ضوء النظرية الوجودية أن المنشأ الوجودي هو استجابة طبيعية للكائن الإنساني تجاه الأخطار المحيطة به ، فان الإنسان ليس تابعا بشكل كلي للظروف ، ولكنه إنسان حر في أن يتخذ ما يراه ، وان يأخذ مواقفه تجاه الظروف الداخلية (نفسيا)، واتجاه الظروف الخارجية. (الفحل،٢٠٠٧ ١٥١).

ولقد أكدت الدراسات السابقة أن هناك علاقة بين الأحداث الضاغطة والأمراض النفسجسمية الوهمية كدراسة (كوبازا،١٩٨١)ودراسة(Sophy& thomas,2000). واتفقت مع دراسة كل من: (Lw w٢٠٠٤ الهاشمي،٢٠٠٦،أبو مصطفى والسميري،٢٠٠٧،العيافي،٢٠١٢) واختلفت مع دراسة (De-wild ,et al,1994) بان الطلبة يعانون من مستويات عالية من القلق والأحداث الضاغطة الدراسية .

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

لتحقيق معامل الارتباط بين درجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لأفراد العينة البالغ عددها (٣٧٦) طالباً وطالبة، وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط (٠,٨٩٤)عند مستوى دلالة (٠.٠١) وقد تبين أنها ذات علاقة ارتباطيه إيجابية دالة إحصائياً كما مبين في جدول (١٠).

وكذلك قام الباحث بإيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وبين كل مجال من مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتبين أن ذات علاقة ايجابية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما مبين في جدول(١١)

(١٠) w

معامل الارتباط بيرسون بين متغير الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط	مستوى الدلالة٠,٠١
الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة	٣٧٦	٠,٨٩٤	دال إحصائيا

(١١)F F

معامل الارتباط بيرسون بين متغير الصلابة النفسية ومجالات وأحداث الحياة الضاغطة

المجال	عدد الفقرات	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	ترتيب قوة الصلابة النفسية
الأسري	١٢	٠,٧١٢	٠,٠١	٤
الدراسي	١٢	٠,٦٧٢	٠,٠١	٥
الاقتصادي	٦	٠,٧٤١	٠,٠١	٢
الاجتماعي	١٣	٠,٧٤٣	٠,٠١	١
الصحي	٨	٠,٦١٧	٠,٠١	٧
النفسي	١١	٠,٦٤١	٠,٠١	٦
الأمني	٨	٠,٧١٩	٠,٠١	٣
المقياس الكلي	٧٠	٠,٨٩٤	٠,٠١	

نستنتج من ذلك أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية دالة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة . فاحتل مجال أحداث الحياة الضاغطة الاجتماعية المرتبة الأولى،بمعامل ارتباط (٠,٧٤٣) وبمستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يبين أن العلاقات الاجتماعية تخفف عن الأحداث الضاغطة وتعطي للفرد قوة وصلابة، كما وضحت في الإطار النظري. وجاء مجال أحداث الحياة الضاغطة الاقتصادية بالمرتبة الثانية ، بمعامل ارتباط (٠,٧٤١) وبمستوى دلالة إحصائية(٠,٠١) وهذا يبين صمود أفراد العينة وقبولهم بالبسيط لمواصلة دراستهم

تفسر النظرية الوجودية العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة من خلال مصطلح الوجود الأصيل مقابل الوجود غير الأصيل أو الزائف على ضوء محور الوجود وهو الإنسان الصلب المنطلق من ذاته مقابل الإنسان المنسحب غير المشارك بهذا العالم المتنازل عن ذاته المستسلم للظروف الخارجية المحيطة به الذي يعجز عن تلبية أبسط الأمور في حياته الخاصة. (صالح،١٩٨٧ ٢١٠).

وهذا ما ينطبق على الشعب العراقي الذي مر في عدة ظروف قاسية وأحداث ضاغطة جعلت الفرد العراقي لدية خبرة وصلابة نفسية عالية أمام الأحداث الضاغطة . يرى الباحث أن نتائج البحث الحالي هي

نتائج منطقية تنسجم مع الوجود الواقعي الملموس الذي نعيشه في الوقت الراهن من صعوبات وأزمات وأحداث ضاغطة .وهذه النتائج تساند الأدبيات السابقة التي تؤكد أن الصلابة النفسية تقلل من الآثار السلبية للأمراض النفسجسمية.في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يتقدم الباحث ببعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها أن تساهم في تعزيز البناء النفسي لطلبة المرحلة الإعدادية من خلال مقاومة الأحداث الضاغطة وعدم الاستسلام للظروف المحيطة.

ثانياً: التوصيات:

١- تنمية الصلابة النفسية من خلال الوعظ والإرشاد وتوجيه الطلبة نحو الاقتداء بشخصيات صابرة كالأنبياء والرسل وفي مقدمتهم الرسول محمد صلى الله علية واله وسلم وال بيته الطاهرين .

٢- تعزيز الوعي الأمني لدى الطلبة من خلال بعض البرامج الإرشادية للتخفيف من آثار أحداث الحياة الضاغطة.

٣- حث أولياء أمور الطلبة من خلال مجالس الآباء والمدرسين عن تواصلهم للمدرسة وإبلاغ المرشد التربوي عن ما يحدث لأبنائهم من أحداث ضاغطة ومساندتهم لرفع الصلابة النفسية لديهم.

ثالثاً: المقترحات:

١- إجراء دراسة للصلابة النفسية وربطها بالالتزام الديني.

٢- وضع برامج إرشادية للطلبة لتدريبهم على مواجهة الأحداث الضاغطة.

٣- عمل برامج إرشادية لتنمية الصلابة النفسية .

٤- بناء برنامج إرشادي للمتعرضين لأحداث السير المروري وأحداث الإرهاب.

المصادر العربية

١. القرآن الكريم.

٢. إبراهيم وكواد، حسن حمود، وطه حميد (٢٠١١): اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والعنف لدى طلبة الإعدادية ، جامعة الأنبار ،كلية التربية للعلوم الإنسانية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد(٣٢)) ص٧٢-١٠٧.

٣. أبو الحصين، محمد فرج الله مسلم (٢٠١٠): الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية بغزة ،كلية التربية.

٤. أبو حسين،سناء محمد إبراهيم (٢٠١٢): الصلابة النفسية والأمل وعلاقتهما بالإعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة،جامعة الأزهر ، كلية التربية ، رسالة ماجستير.

٥. أبو حمور، عدنان محمد(٢٠٠٩) :مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بدوران العمل كما يراه الموظفون في مركز محافظة البلقاء في الأردن ،جامعة اليرموك ،كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية ، مجلة أبحاث اليرموك،سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية،المجلد السابع،العدد الثالث ، سنة٢٠١١ ١٩٧٣-١٩٩٥.

٦. أبو مصطفى والسميري، نظمي عودة، ونجاح عواد (٢٠٠٧): علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك

العدواني،مجلة الجامعة الإسلامية غزة، المجلد السادس، العدد الأول، ص ٣٤٧.
٧. أبو ندى ، عبد الرحمن (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية.
٨. الأحمدي، انس سليم (٢٠٠٧): المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، الطبعة الأولى، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع الرياض، المملكة العربية السعودية.
٩. بسيوني وجبريل، سوزان وفاروق السعيد(٢٠١١): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة – دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي، كلية التربية بالمنصورة، (المؤتمر السنوي العربي السادس – الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة.
١٠. البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) :الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، كلية التربية.
١١. جودة، سعد عزيز(٢٠٠٨): اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية.
١٢. الخطيب، صالح احمد (٢٠١٣) : الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته، الطبعة الأولى،دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،عمان،الأردن.
١٣. دخان والحجار، نبيل كامل،وبشير إبراهيم (٢٠٠٦):الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية المجلد(١٤)،العدد وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ،مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية)) الثاني، ص٣٦٩-٣٩٨.
١٤. ١٤. دردير، نشوة كرم عمار ابو بكر (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، جامعة القاهرة كلية التربية ، أطروحة دكتوراه.
١٥. الدليمي وضاري، إسماعيل طه ، وميسون كريم، (٢٠١١): التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد ،بحث مستل من أطروحة دكتوراه، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد(٣٤)) لسنة ٢٠١٢) ٢٩٧-٣٣١.
١٦. الزبيدي، رحيم عبد الله جبر (٢٠٠٩) : أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، مجلة كلية التربية، العدد الخامس، سنة ٢٠٠٩) ص٧٩-١١٩.
١٧. زهران، حامد عبد السلام ، (١٩٩٧) :الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثالثة، القاهرة ، عالم الكتب.
١٨. الشيرازي، ناصر مكارم(٢٠٠٧) : **الأمثل في تفسير كتابِ اللهِ المُنزَل**، الجزء الأول، والجزء الثالث.
١٩. صالح، قاسم حسن(١٩٨٧): الإنسان من هو ، دار الحكمة للنشر والطباعة، بغداد،١٩٨٧
٢٠. الصدر،محمد مهدي(٢٠٠٨م): أخلاق أهل البيت،مؤسسة دار الكتاب الإسلامي، الطبعة الرابعة قم.

٢١. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (٢٠١٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، جامعة أم القرى،كلية التربية ، رسالة ماجستير.
٢٢. عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣. العزاوي،رحيم يونس كرو(٢٠٠٨):مقدمة في منهج البحث العلمي،الطبعة الاولى، دار دجلة للنشر ،المملكة الأردنية الهاشمية.
٢٤. عوض،عباس محمود(١٩٩٩م): علم النفس الإحصائي ،دار المعرفة الجامعية ،جامعة الإسكندرية.
٢٥. العيافي ،احمد بن عبد الله بن محمد(٢٠١٢): الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث،جامعة أم القرى، كلية التربية، رسالة ماجستير.
٢٦. الفحل،نبيل محمد (٢٠٠٧): برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، جامعة القاهرة.
٢٧. قاسم، انتصار كامل (٢٠٠٩): القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبةالجامعة ، جامعة بغداد ،كلية التربية للبنات،مجلة العلوم النفسية ،العدد(١٥) لسنة٢٠٠٩.
٢٨. الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠) : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق ، الطبعة الأولى، دار الكتب والوثائق بغداد.
٢٩. مخيمر، عماد محمد(١٩٩٦): إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ،مجلة دراسات نفسية ، المجلد السادس، العدد الثاني، ص٢٧٥-٢٩٩.
٣٠. مكي وحسن، لطيف غازي ، وبراء محمد (٢٠١١): الصلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة ،جامعة بغداد،مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية ،مجلة البحوث التربوية والنفسية ،العدد(٣١)) ٣٥٣-٤٠٣.
٣١. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس،الطبعة الأولى،دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
٣٢. ملحم،سامي محمد (٢٠١٠): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثانية،دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
٣٣. الموسوي،أحلام لطيف علي طاهر(٢٠٠٦): الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقته بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة،الجامعة المستنصرية ،كلية الآداب،أطروحة دكتوراه.
٣٤. الهاشمي، رشيد ناصر خليفة(٢٠٠٦): استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية، ابن الهيثم.

المصادر الأجنبية

35.De-Wiled, et al(1994):social support, life events, and behavioral characteristic of psychology,vol,61, November.

36. Harfy, RH, el al,(2006): Rigidity third , Relationship with repression and innovation authoritarianism journal of personality number

(74) an(2) M. vinoth Kumar ,s, Subramanian, p;598-575.

37. Jones, Graham , (2002) :Mental toughness 205, Journal of applied sport psychology 14;205-218, University of Wales.

38. Kobasa, s c ,(1979): Stress fulevents , Personality, and health: An inquiry in to hardiness ,Journal of personality and social Psychology 7: (413-423).

39. Kobasa ,S C,& Metal(1982): Commitment and coping in stress resistance among lawyers Journal of personality and social psychology.

40. Kobasa, s c , puccetti, M, (1983): Personality and social resources in stress resistance ,Journal of personality and social psychology, vol - 45,p;580- 849.

41. Lazarus ,R c, (1966): Psychological stress and the coping proneness ,new York, M c , Grew – Hill Book company.

42. Ross, W, Lynne, E, Sheldon, H,& Rich ,N(2012): An examination of hardiness throughout the sport injury process , British Journal of health psychology, 17, p;103 -128

43. Sandin B et al (2006) : Difference in Negative life Events Bet patients with Anxiety, Disorders, Depression Hypochondria sis, Journal of anxiety, stress Coping, Vol.17,No.1,p; 37.

44. Smith, J, (1993):Understanding stress and coping ,New York, Macmillan, inc.

45 . Sophy , Thomas (2000) : Women and Stress : A study of Stressful Life Events, Depression and The Moderating Influence of Self – Esteem, Journal of Indian Psychology , Jan – Jul ., Vol. (18), (1-2).