

الصلابة النفسية وأساليب مواجهة
الضغوط النفسية
لدى طالبات الجامعة والثانوي
بمحافظة تبوك

إعداد

د/ ألفت حسين فوزني كحلة





الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك

الملخص:

هدفت الدراسة "التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات مرحلتي الجامعة والثانوي، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأخيراً التحقق من الفروق بين الطالبات في الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

منهج الدراسة: وصفي، ارتباطي مقارن، أدوات الدراسة: مقياس الصلابة النفسية عماد مخيمر (٢٠٠٦)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية عادل الهلالي (٢٠٠٩).

عينة الدراسة: تكونت من (٤٠٠) طالبة (٢٠٠) طالبة من جامعة تبوك و(٢٠٠) طالبة ثانوي من مدرسة الثانوية الرابعة عشر بتبوك.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى طالبات الجامعة أعلى من طالبات الثانوي. وقد بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لطالبات الجامعة وطالبات الثانوي. أظهرت نتائج الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين طالبات الجامعة وطالبات الثانوي في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية لصالح طالبات الجامعة. وجدت فروق دالة بين طالبات الجامعة وطالبات الثانوي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، التنفيس الانفعالي).



المقدمة:

يواجه الفرد في مراحل حياته العديد من المواقف والأحداث، والأزمات التي يعيشها تختلف من حيث شدتها وتأثيرها على الإنسان والفرد خلق والأحداث محيطة به. ف يعيش الإنسان المعاصر زمنا كثرت فيه وتعددت الضغوط، ويمتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طرق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق النفسي والشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة تجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة (عبد المعطى حسن، ٢٠٠٦).

وقد بدأت الدراسات في التركيز على مجال الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، وبعض الدراسات تناولت متغير الصلابة النفسية كأحد أهم المتغيرات الإيجابية ومعرفة العلاقة بين المساندة الشخصية والاجتماعية ومعرفة أيهما تلعب دوراً هاماً للتخفيف ضغوط الحياة (السيد عبد المنعم، ٢٠٠٧).

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفر على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية. حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتقاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (الدخان والحجار، ٢٠٠٦).

فتأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط



النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (عباس مدحت، ٢٠١٠).

وقد أشار هانتون إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير إلى أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد بقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر ايجابية (عباس مدحت، ٢٠١٠).

ولقلة الدراسات على حد علم الباحثة التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية فإن الباحثة تسعى من خلال هذه الدراسة للكشف عن هذه العلاقة لدى طالبات الجامعة وطالبات الثانوي.

مشكلة الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية، ولأن خبرات الأشخاص ومحيطهم الأسري والاجتماعي لها انعكاساتها النفسية على حياة الفرد، فكلما كان الإنسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان أكثر واقعية وتقدماً للأحداث والظروف المحيطة به ويتخذ بعض الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية.

ففي ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة في التساؤلات التالية:

١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طالبات الجامعة والثانوي؟
٢- ما العلاقة بين الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من طالبات الجامعة والثانوي؟

٣- هل توجد فروق بين طالبات الجامعة وطالبات الثانوي في الصلابة النفسية؟

٤- هل توجد فروق بين طالبات الجامعة والثانوي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟



أهداف الدراسة:

تسمى الدراسة الحالية إلى محاولة التحقق من الأهداف التالية:

- ١- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طالبات الجامعة والثانوي.
 - ٢- معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من طالبات الجامعة والثانوي.
 - ٣- التحقق من وجود فروق بين طالبات الجامعة والثانوي في الصلابة النفسية.
 - ٤- التحقق من وجود فروق بين طالبات الجامعة والثانوي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع الهامة التي أثار اهتمام العديد من الباحثين، بالإضافة إلى ظهوره حديثاً حتى الساحة العربية.
 - ٢- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقدي فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي.
 - ٣- تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة والتي يتعرض خلالها الطالبة العديد من الضغوط الدراسية، والأسرية، والنفسية، والاجتماعية، وحيث إن هذه المرحلة التي تمر بها كل من طالبات مرحلة الجامعة ومرحلة الثانوي تقتقر الدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- استثمار التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في تصميم برامج تربية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطالبات نحو أساليب المواجهة التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.



٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطالبات اللاتي لا يبدن إدراكا ايجابياً لضغوط الحياة واللاتي يواجهن الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية.

٣- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

مصطلحات الدراسة:

الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يعرض له من أحداث، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري لنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له (عماد مخيمر ١٩٩٦: ٢٨٤)

التعريف الإجرائي:

تقاس الصلابة النفسية بمجموع الدرجات التي تحصل عليها طالبات الجامعة والثانوي في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة (إعداد عماد مخيمر ٢٠٠٦)

الضغوط النفسية Psychological Stresses:

يعرف لورانس الضغوط النفسية بأنها "حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة" (عبد المعطى حسن، ٢٠٠٥).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية Encountering Psychological Stresses:

يرى شعبان (١٩٩٥) أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها (أمل أبو عزام، ٢٠٠٥).



التعريف الإجرائي:

في هذه الدراسة تقاس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمجموع الدرجات التي تحصل عليها طالبات الجامعة والثانوي في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في هذه الدراسة (عادل الهلالي، ٢٠٠٩).

الدراسات السابقة:

١-دراسات تناولت الصلابة النفسية:

دراسة كولينز Collins ١٩٩٢: بعنوان "الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط" هدفت الدراسة إلى التعرف على صفات الشخصية للمراهقين لفهم كيف أن بعض الأشخاص يتمتعون في مرحلة عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهاراتهم لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية، كما هدفت إلى قياس تأثيرات الضغوط والصلابة النفسية لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١١-١٦) سنة وعددهم (٢٢٣) وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمراهقين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن الصلابة النفسية عملت كحاجز مخفف من تأثيرات الضغوط كما أثرت مباشرة بالتنبؤ بالانحرافات السلوكية مثل (الاتجاه نحو الانحراف الاجتماعي، الكبت، التمرد). كما أنبأت على ردود الفعل الإيجابية نحو الاكتئاب والخلافات العائلية وعلاوة على ذلك فقد كان لعامل الجنس أهمية أيضا كمتغير للتنبؤ بالسلوك المتوافق وكانت العلاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي. وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ميلا نحو الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث، مما يدل على أن كل من المتغيرات العمر وعامل الجنس والرغبة الاجتماعية مهمة لأخذها في الاعتبار في تصوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين.

دراسة كويارزا وآخرين (١٩٨٢): دراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية". وقد هدفت الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير نفسي، في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية



والنفسية. وتكونت عينة الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال، حيث كان عدد العينة (٢٥٩) تراوحت أعمارهم ما بين (٣٢-٦٥) بمتوسط عمري (٤٠) عاماً. وتم تطبيق مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الصحة والمرض ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط، ومقياس الاغتراب عن الذات وعن العمل لمقياس الالتزام، ومقياس الأمن، ومقياس المعرفة. وتوصلت الدراسة إلى نتائج أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، في مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم في مقابل الضعف، والتحدي في مقابل الشعور بالتهديد، وجود ارتباط دال بين بعدى الالتزام والتحكم والإدراك الإيجابي والواقعي للأحداث الحياتية الشاقة وكذلك الأساليب الفعالة التعاضدية، كما أشارت النتائج إلى دور بعض المصادر الاجتماعية في الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، كالمساندة الاجتماعية في محيط الأسرة، ولكن في ظل اقترانها بعدد من المصادر الشخصية الأخرى المدعمة لها ولدورها، كالصلابة النفسية، أما المساندة الرؤساء فكان لها الدور الوقائي الفعال، في إطار العمل فقط بشكل مستقل، وكذلك تشير الدراسة إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفاهيم أخرى، مثل الفاعلية الذاتية لباندورا والتماسك.

هل وآخرون ١٩٨٧، Hull, et al. بعنوان "تور الصلابة النفسية في تخفيف أثر أحداث الحياة الضاغطة". والتي هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة العاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية. وتكونت العينة من (١٠٠٤) طلاب جامعيين وقد تم تقسيم العينة إلى ست مجموعات، كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية كان أحدهما مقياساً طويلاً والأخر مختصراً وقد تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي والخجل، والوعي الذاتي، والوعي بالآخرين. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً



بل ثلاثة مكونات منفصلة، وأن بعدى الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياس الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين (زينب راضى، ٢٠٠٨)

دراسة كوزى (١٩٩١): **Cozzi** بعنوان "تأثير الصلابة والضعف والتحمل الاجتماعي على الإنجاز الدراسي لدى الطلاب الأوربيين المنقلين للمدن" وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي بدورها لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة، وبلغت عينة الدراسة (٢٢٧) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، حيث بلغ عدد الإناث (١٢٧) وبلغ الذكور (١٠٠) طالب، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٠) سنة، طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال ٧٥ دقيقة متطلبه لمعالجات، وقد قيست الصلابة النفسية، في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، التحدي، التحكم، وقد تم استخدام مقياس الإنجاز الكتابي القرآني، ومقياس تقدير الذات، وقد كان من نتائج الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات البيئية الاجتماعية ذات مؤشر جيد لتعديل الدور، وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي، كما توصلت أيضاً إلى أن الضغوطات أدت إلى قلة الإنجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور أعراض التوتر.

دراسة كارسون وآخرين ١٩٩٤: **Carson e. al**، بعنوان "الضغط والشدة والصلابة كمؤشرات للتكيف لدى عائلات المزارعين". وقد هدفت إلى فحص العلاقة بين العوامل العائلية الكامنة والمعرضة للخطر (الضيق والشدة)، وأعراض علامات التكيف (الضيق وعدم الراحة في العائلة) وقوة العائلة (الصلابة) والجودة المعيشية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (١٨٨) رجلاً وامرأة كانوا يمثلون مائة عائلة مزارعة، قام المشاركون في الدراسة بإكمال بطارية اختبارات تشمل على مقياس ضغوط المزارعين واستبانة ديمجرافية وأربعة مقاييس من اختبار عدم تعرض العائلة



للخطر، وأظهرت النتائج أن الضواغط والشدة الخاصة بالمزارع ارتبطت إيجابياً بالخلافات والضيق العائلي، وارتبطت سلبياً بالصلابة والجودة المعيشية، كما أظهرت النتائج من خلال تقارير الأزواج والزوجات أن كبر الصلابة العائلية ارتبط بعلاقة موجبة بإدراك العائلة بوجود جودة معيشية لديهم (ياغي ٢٠٠٦).

كما قامت رشي (١٩٩٥) Rush: بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل". وقد استهدفت فحص آثار الضغوطات بسبب التغيير في القطاع العام والتعرف على الآليات الكامنة التي تجعل الصلابة عند الموظفين تؤثر على المشاعر وردود الأفعال عند التعرض لضغط نفسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٥) من الموظفين القدامى في مؤسسات حكومية مختلفة، أجريت الدراسة لفحص نموذج مقترح عبر طريقة التحليل الإحصائي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغط للتغيير ومشاعر الضغط النفسي وما ترتب عنه من عدم رضا وظيفي ونوايا انسحابية، كما أظهرت الدراسة أيضاً أن الصلابة النفسية لها أثر سلبي مباشر على الضغط النفسي وأن لها أثراً إيجابياً مباشراً إلى الرضا، ولم تؤكد الدراسة الدور المقترح لطرق التكيف كوسيط للعلاقة بين الصلابة والضغط النفسي، كما أكدت الدراسة أن للصلابة أثر من حيث عملت كقوة مواجهة أساسية للأثار المترتبة عن الضغوط للتغيير وما ترتب عنه من نوايا الموظفين للانسحاب من القوة العاملة في القطاع العام.

دراسة كلارك وهارتمان (١٩٩٦) Hartman & Clark: بعنوان "أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين" بهدف تحديد أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي، على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي، لدى عينة من الراشدين القائمين على رعاية أقاربهم من المسنين، تكونت عينة الدراسة من (٥٣) شخصاً تراوحت أعمارهم بين (٢٢-٨٤) سنة، بمتوسط عمري قدره (٥٩) عاماً وانحراف معياري (١٤.٩)، هذا وقد بلغت نسبة الإناث في العينة (٦٨%)، تكونت أدوات الدراسة من مقياس التكرار والمدة، وقائمة المشكلات السلوكية، ومقياس المشاركة في المهمة، وقائمة النظرة



الشخصية، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الحالة الطبية والأعراض الجسمية، وقد أشارت النتائج إلى دور الصلابة في تقليل أثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية، كما أن الصلابة النفسية والتقييم المعرفي يمكن المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي، وذلك من خلال درجات الاكتئاب والرضا عن الحياة (زينب راضى، ٢٠٠٨).

وقام كريستوفر (١٩٩٦): بعنوان "الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين" وذلك للتعرف على ما إذا كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة ارتباطاً بأحد مكونات دافعية العمل، لدى عينة من معلمي الطلاب يبلغ عددها (١٤٩) معلماً، منهم (١٧) معلماً من الذكور و(١٣٢) معلمة من الإناث، وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل (هل وويليم ١٩٧٣)، واستبيان الصلابة النفسية (مارى وكاويازا ١٩٨٤)، ومقياس فعالية المعلم، ومقياس ليفين سون للضبط الداخلي، ونفوذ الآخرين والفرصة، وكانت نتيجة الدراسة تشير إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلي وبين دافعية العمل، ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية السلبية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة)، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم.

دراسة مخيمر (١٩٩٧): بعنوان "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي". هدفت الدراسة إلى بيان دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من الأثر الناتج عن ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة. وكانت عينة الدراسة تتكون من (٧٥) ذكور و(٩٦) إناث، تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٤) عاماً من طلاب الفترتين الثالثة والرابعة من كليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق. واستخدم الباحث استبيان الصلابة النفسية ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعي، ومقياس بيك للاكتئاب. وقد توصلت النتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية



والضغوط والاكنتاب لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط، لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الاكنتاب. ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب لدى كل من الذكور والإناث وأن معامل الارتباط بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب لدى كل من الذكور والإناث وأن معامل الارتباط بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب أقوى لدى الإناث. ووجود ارتباط طردي مباشر بين أحداث الضاغطة وبين الاكنتاب لدى كل من الذكور والإناث وعند العزل الإحصائي لتأثير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عن العلاقة بين إدراك الضغوط وأعراض الاكنتاب تتأصت قيمة معامل الارتباط مما يشير إلى دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة وأعراض الاكنتاب.

دراسة مخيمر (١٩٩٩): بعنوان القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة". وذلك لفحص العلاقة بين إدراك القبول-الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي، واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عدد (١٦٣) من الطلاب، (٨٨) أنثى، (٧٥) ذكراً وتراوحت أعمارهم بين (٩-٢١) سنة واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، وأظهرت نتائج دراسة وجود علاقة طردية بين إدراك الدفاء وبين الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام-التحكم-التحدي) وذلك لدى كل من الذكور والإناث، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية سواء لدى الذكور أو الإناث، وكان أكثر الأبعاد تأثيراً في الصلابة النفسية هو بعد (الإهمال-اللامبالاة) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة نفسية من الإناث خاصة في إدراكهم التحكم والتحدي.



دراسة عبد الصمد (٢٠٠٢): بدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٨٤) طالبا وطالبة وأعمارهم تتراوح ما بين ٢٤ سنة إلى ٢٨ سنة. وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠٠٥) بين أبعاد الصلابة النفسية والوعي الديني كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين أبعاد الصلابة النفسية ومعنى الحياة. كما أسفرت الدراسة من وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في بعدى (التحكم والالتزام) لصالح الطلاب. إلا أنه لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في بعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية. كما بينت الدراسة أن الشعور بمعنى الحياة والوعي الديني من أهم العوامل المؤثرة والأكثر فاعلية وإسهاما في أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (منال حسان، ٢٠٠٩).

دراسة جودة (٢٠٠٢): تأثير نوعية الإعاقة والسواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور. وذلك للتعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط، ودافعية الإنجاز لديهم، والتعرف على تأثير اتحاد نوعية الإعاقة-السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن للدراسة. تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا من الذكور، المرحلة العمرية (١١) سنة وأربعة شهور إلى (١٣) سنة وثمانية شهور، من المعاقين بصرياً وسمعياً والأسوياء، حيث قسمت العينة لثلاثة أقسام وهي (مجموعة الأسوياء، ومجموعة المعاقين بصرياً، ومجموعة المعاقين سمعياً) وقد احتوت كل مجموعة على (٥٠) فرداً، وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى قسمين، القسم الأول وهم مجموعة من الطلبة وعددهم (٢٥) طالباً ذوى مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، والقسم الثاني شمل أيضاً (٢٥) طالباً ذوى مستوى



اجتماعي واقتصادي مرتفع، استخدم الباحث لهذه الدراسة مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال والمراهقين لرشاد عبد العزيز موسى ١٩٨٨، ومقياس الدافعية للإنجاز لرشاد عبد العزيز موسى ١٩٨٨، واختبار الصلابة النفسية للأطفال والمراهقين من إعداد الباحث، حيث تضمن الأبعاد الثلاثة للصلابة (الالتزام-التحدي-تحكم)، هذا وقد كان من نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة-السواء على متغيرات وجهة الضبط ودافعية الإنجاز والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الكلية، ووجود تأثير دال لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة الكلية، وكما وجد تأثير دال لتفاعل نوعية الإعاقة-السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الانجاز لعينة الدراسة.

دراسة الرفاعي (٢٠٠٣): هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية متغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢١) طالباً وطالبة، منهم (١٦١) من الذكور، و(١٦٠) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٦) سنة من طلبة جامعة حلوان، من المستوى الثالث والرابع من نوى التخصصات النظرية، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر ١٩٩٦)، ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة. وقد كانت النتائج قد أظهرت عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام والتحكم، ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي، وكانت إلى جانب الذكور، وجدت فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث فكان الذكور أقل معاناة في تلك الضغوط مقارنة بالإناث، كما وجدت فروق في أساليب المواجهة الضغوط الأكثر فعالية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الضغوط الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دور بارز في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة للضغوط الأقل فاعلية.



دراسة الحجار وبخان (٢٠٠٦): هدفت الدراسة إلى "التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها، وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى الطلبة، وكانت عينة الدراسة من (٥٤١) طالباً وطالبة وقد استخدم الباحثان استبياناً لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، واستبيان الصلابة النفسية لديهم. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشار إلى أن مستوى الضغوط النفسية كانت (٦٢,٠٥%) وأن معدل الصلابة النفسية (٣٣,٧٧%)، وقد بينت أن هناك فروقاً بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا ضغوط بيئة الجامعة-تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وبينت في وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا الأسرية والمالية- تعزى لمستوى التخصص لصالح طلبة العلمي، وعدم وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط-عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة-تعزى لمتغير الجامعي لصالح المستوى الرابع، وأن هناك عدم وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا المالية والدرجة الكلية-تعزى المستوى والدخل الشهري.

دراسة ياغي (٢٠٠٦): هدفت الدراسة إلى "التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية". تكونت عينة الدراسة من (٦٨٣) عاملاً من العمال الذين يحملون تصاريح دخول الأراضي المحتلة ١٩٤٨، وقد طبق مقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية وهما من إعدادها. توصلت الدراسة إلى أن العمال يعانون من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة ٧٤%. كما أظهرت وجود صلابة عالية لدى العمال بنسبة ٩.٧٤%، وأن هناك علاقة طردية بين الدرجات الكلية والضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية، وأن هناك فروقاً في مستوى الضغوط النفسية تعزى إلى عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يبلغ عدد أفرادها (٥-٩) فما فوق، ولم تظهر أي فروق في مستوى الضغوط



النفسية تعزى لمستوى العمر والحالة الاجتماعية، مع وجود فروق بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعايير لصالح المطلقين.

دراسة أبو ندى (٢٠٠٧): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وكشفت العلاقة النفسية، وضغوط الحياة، وبعض المتغيرات الديمجرافية. وتكونت العينة من (٥٤٩) طالباً وطالبة من المستوى الدراسي الثاني والرابع من الكليات المختلفة بجامعة الأزهر وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية (مخير ١٩٩٧)، وقام بتقنيته على البيئة الفلسطينية (الحجار، دخان، ٢٠٠٥)، ومقياس ضغوط الحياة وهو من إعداد الباحث. وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة الجامعة وفي المقابل يعانون من ضغوط نفسية، واتضح من الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة، وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في ضغوط الحياة لصالح المرتفعين، وعدم وجود فروق بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة في بعد ضغوط الرواتب وقد كشفت الدراسة بأنه لا توجد فروق في التفاعل بين الصلابة النفسية (منخفضي، مرتفعي) ونوع الطالب على ضغوط الحياة ولا توجد فروق للتفاعل بين الصلابة النفسية ونوع الكلية والمستوى الدراسي على ضغوط الحياة، وكذلك لا توجد فروق بين الصلابة النفسية ودخل الأسرة الشهري على ضغوط الحياة.

دراسة المفرجي والشهري (٢٠٠٨): الكشفت عن العلاقة بين الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة إضافة إلى معرفة الفروق بين عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير (الجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية ومستوى دخل الأسرة) ومعرفة الفروق بين عينة الدراسة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير (الجنس والعمر والتخصص السنة الدراسية) وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً سواء للذكور أو الإناث أو العينة الكلية بين الصلابة النفسية والأمن النفسي، عدم وجود فروق بين



الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأمن النفسي لصالح الذكور.

دراسة جويلتان حجازي وعطاف أبو غالي (٢٠٠٩): بمحاولة التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنونون الفلسطينيون في محافظات غزة وعلى مستوى الصلابة النفسية لديهم، والتعرف على الفروق بين الجنسين في المشكلات ومستوى الصلابة النفسية وأظهرت النتائج التالية: أن ترتيب أبعاد المشكلات التي يعاني منها المسنونون الفلسطينيون في محافظة غزة كانت على النحو التالي: المشاكل الاجتماعية الاقتصادية (٦٣.٧%)، المشكلات النفسية (٥٧.٥%) المشكلات الصحية الجسمية (٥٦.٤%). وأن مستوى الصلابة النفسية لدى المسنين الفلسطينيين مرتفع ويزيد عن ٧٠% كمستوى افتراضي. وهناك علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس. وتوجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لصالح الذكور.

ثانياً: دراسات عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة هيجينز واندلر Eandler & Higgins (١٩٩٥): باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب المواجهة (التوجه الانفعالي، التوجيه نحو التجنب، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط هما: الشرود والتشعب الاجتماعي. وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأمراض الطب نفسية والأعراض النفسجسمية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكئاب لدى الجنسين.



دراسة نيم وآخرين Name et al., (١٩٩٨): "عوامل الشخصية وأساليب المواجهة بين مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق (المرور)". وذلك بهدف التحقق من العلاقة بين العوامل الشخصية وأساليب المواجهة لدى هؤلاء المرضى، وتم اختيار عينة مكونة من (٧٠) مريضاً ممن تعرضوا لحوادث المرور، وقد أجريت الدراسة باستخدام استبيان عوامل الشخصية ومقياس المواجهة المتعددة الأبعاد، وكانت أهم نتائجها تشير إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الإيجابي للموقف في حين أظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة أقل على ضبط النفس بالإضافة إلى نقد الذات والانسحاب الاجتماعي (أبو عزام ٢٠٠٥)

دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢): إلى التعرف على "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية"، وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة إعداد الباحثة، وذلك على عينة بلغت (١٠٧٣) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨ سنة) وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط. (الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين فئتين الطلاب والطالبات على ثمانية أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة للضغوط.

دراسة آمال جودة (٢٠٠٤): بعنوان دراسة "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصر". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصر ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان



السكن، وبلغت عينة الدراسة ١٠٠ طالب و ١٠٠ طالبة وقد استخدمت الباحثة في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط والآخر لقياس الصحة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقباطي يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

دراسة أمل أبو عزام (٢٠٠٥): دراسة بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة الضغوط لمنى عبد الله ٢٠٠٢ ومن نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي أسلوب لوم الذات والإتكاف، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت لصالح الذكور في أربعة أساليب ولصالح الإناث في ثلاثة أساليب.

دراسة أمال عبد الحليم (٢٠٠٦): بدراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الصحة النفسية للذكاء بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من خلال المقارنة بين الأطباء والشرطة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) فرد (٥٠) من الأطباء و(٥٠) من ضباط الشرطة، واستخدمت الباحثة مقياس وكسلر لنكاه الراشدين والمراهقين، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية كوسائل لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية للذكاء



وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مجموعة الأطباء، كما وجدت علاقة دالة إحصائياً بين الصحة النفسية للذكاء وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى ضباط الشرطة (الهالي ٢٠٠٩). دراسة عادل الهالي (٢٠٠٩): بعنوان "بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة" والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة للضغوط النفسية، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، واستخدام الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله (٢٠٠٢)، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالباً، (٢٥٩) طالباً من التعليم المتوسط، (٢٨٨) طالباً من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) سنة، وكان أهم نتائج البحث ما يلي: وقوع أساليب المواجهة الضغوط النفسية الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب تأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً، عدم تأثير أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة، ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثالثاً: دراسات جمعت بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة جيرسون ١٩٨٩ Gerson بعنوان "العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجهة والضغوط بين الطلاب الخريجين" كانت تهدف الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجهة والضغوط لدى الطلاب الخريجين. وكانت العينة تتكون من (١٠١) من الطلاب الخريجين من



قسم علم النفس من مدرسة أميدوسترن للخريجين. وطبق عليهم المسح الديمجرافى واختبار (الشخصية الصورة IIPVS) واستبيان استجابة المواجهة (CRT) واستبيان الضغوط اليومية (DSI) مقياس الصلابة النفسية. وقد توصلت النتائج إلى: وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضعف حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط أنها أقل ضغطاً من هؤلاء الطلاب الذين لم يحصلوا على درجة عالية في الصلابة. وأن الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثير من هؤلاء الطلاب الذين حصلوا على درجات الصلابة منخفضة وأن الطالبات حصلن على درجات أعلى في الصلابة من الطلاب الذكور وأن الطلاب الذين اعتبروا الوضع المالى لديهم جيداً حصلوا على درجات الصلابة أكبر من هؤلاء الذين اعتبروا وضعهم المالى ضعيفاً. وأن الطلاب البيض مستوى الضغط لديهم أقل من الطلاب الاقلية. وأن الطلاب العاملين أكثر ضغطاً من الطلاب غير العاملين. وأن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية، التحليل المنطقي، التجنب المعرفي القبول والاستسلام والتفريغ الانفعالي، وأن العمر يرتبط إيجابياً بمهارة المواجهة البحث عن الإرشاد والدعم، كما توصلت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضعف.

دراسة ميتشل Mitchell (١٩٨٩): بعنوان "أثر الصلابة والتقييم المعرفي للضعف في اختيار استراتيجيات المواجهة". وهدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي، على أحداث الحياة، تكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالباً من طلبة البكالوريوس في التمريض، طبق عليهم مقياسين للصلابة النفسية، وقائمة النظريات الشخصية، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد، ووجود ارتباط إيجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد، ووجود ارتباط إيجابي بين الصلابة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة،



وجود ارتباط عكسي بين الصلابة وبعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال، يوجد ارتباط إيجابي بين الصلابة وإدراك فعالية المواجهة.

دراسة ستفسون Stephenson (١٩٩٠): "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة للضغوط" وقد هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، تكونت عينة الدراسة من (١٤٧) فرداً من الذكور العاملين في البنوك والمحاماة، طبق عليهم مقياس الصلابة النفسية، وقائمة طرق المواجهة للباحث، وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، وأن هناك علاقة ارتباطية بين طرق المواجهة والصلابة، وقد كان المحامون أكثر صلابة وأكثر استخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك.

دراسة العبدلي، خالد محمد عبد الله (٢٠١٢): بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة" وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية. والأدوات: مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائياً طبقاً، موزعين على مكتبي الشرق والغرب. وكانت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين كما أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية لدى المتفوقين المراتب التالية (١٤، ١٠، ٩، ٨، ٤، ٣، ٢، ١)، أما العاديين فكانت كالتالي (١٥، ١٣، ١١، ٧، ٥، ٣، ١٦، ١٧). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة



الكلية للصلابة لصالح المتفوقين. ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعادين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

التطبيق على الدراسات السابقة:

يشير إلى العرض السابق للدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية في حياة الفرد، وأهميتها في تخفيف أثر ضغوط الحياة وتأثيرها على اختيار أساليب مواجهة تلك الضغوط النفسية: من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت للتعرف على علاقة الصلابة النفسية وعلاقتها بالدافعية ومنها دراسة جودة (٢٠٠٢)، وهناك دراسة تناولت علاقة الصلابة النفسية بالقبول-الرفض الوالدي وهي دراسة (مخيمر ١٩٩٦)، وأخرى تناولتها مع الوعي الديني وهي دراسة (عبد الصمد ٢٠٠٢)، ودراسة تناولت الصلابة والنفسية والأمن النفسي (للمفرجى والشهري ٢٠٠٨) ودراسة الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة (البيرقدار ٢٠١١).

كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية منها دراسة (منى عبد الله ٢٠٠٢) وهناك دراسة تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع عوامل وسمات الشخصية وهي دراسة (أمل أبو عزام ٢٠٠٥) ودراسة تناولت مع الصحة النفسية (أمال جودة ٢٠٠٤) ودراسة (أمال عبد الحليم ٢٠٠٦).

كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية كما في دراسة (Mitchell, 1989) ودراسة (العبدلى ٢٠١٢) (Stephenson1990).



من حيث الأدوات:

توتعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث مثل مقياس الصلابة النفسية في (دراسة مخيمر ١٩٩٦) ودراسة (عبد الصمد ٢٠٠٢)، و(دراسة جودة ٢٠٠٢) ومثل مقياس أساليب مواجهة الضغوط في دراسة (منى عبد الله، ٢٠٠٢)، ودراسة (أمل أبو عزام، ٢٠٠٥) ودراسة (عادل الهلالي، ٢٠٠٩).

من حيث النتائج:

أوضحت النتائج للدراسات السابقة بأن هناك فروقاً في متوسطات درجات الصلابة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور تارة، وأخرى للإناث، وثالثة يتساوون فيها، فقد وجدت دراسات فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور بمعنى أن الذكور أكثر صلابة من الإناث، كما بينته دراسة (مخيمر ١٩٩٦)، ودراسة (عبد الصمد ٢٠٠٢)، وقد وجدت دراسة (المفرجى والشهري ٢٠٠٨) عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في متوسطات درجات الصلابة النفسية، كما أشارت دراسة (ستيفسون ١٩٩٠) إلى أن الإناث أكثر صلابة من الذكور. كما أوضحت نتائج هذه الدراسات عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس كدراسة (هانيت وإيفانز ٢٠٠٤) ودراسة (أمل جودة ٢٠٠٤)، وأشارت دراسات أخرى على أن هناك فروقاً دالة بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح الذكور، كدراسة (أمل أبو عزام ٢٠٠٥) ودراسة (البيرقندار ٢٠١١) ودراسة (العبدلى ٢٠١٢).

فروض الدراسة وتساؤلاتها:

- ١- ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طالبات الجامعة والثانوي.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.



٣- توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الثانوي.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الجامعة ومتوسطات درجات طالبات الثانوي على مقياس الصلابة النفسية المستخدمة في الدراسة الحالية لصالح طالبات الجامعة.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الجامعة ومتوسطات درجات طالبات الثانوي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة الحالية لصالح طالبات الجامعة.
أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك لمناسبته للدراسة الحالية، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً والتعبير عنها كمياً كفيماً من خلال إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار وجود الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى وتحليلها وتفسيرها.
ثانياً: مجتمع الدراسة:

ينكون مجتمع الدراسة من الفرقتين الثالثة والرابعة من طالبات جامعة تبوك بمدينة تبوك-المملكة العربية السعودية، وطالبات الفرقتين الثاني والثالث ثانوي المرحلة الثانوية من مدرسة الثانوية الرابعة عشر، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠١٢/٢٠١٣
ثالثاً: عينة الدراسة:

قامت الباحثة بأخذ عينة عشوائية، وتكونت من (٤٠٠) طالبة ينقسمن إلى (٢٠٠) طالبة بالصف الثالث والرابع من جامعة تبوك و(٢٠٠) طالبة من مدرسة الثانوية الرابعة عشر بالصف الثاني والثالث الثانوي.



وقد بلغت أعمار أفراد العينة من طالبات الجامعة تتراوح ما بين (١٩-٢٢) سنة وقد بلغ متوسط الحسابي لأعمارهن (٢١.٢) وانحراف معياري (٢.٩) سنة. أما عينة طالبات الثانوي قد بلغت أعمارهن (١٦-١٨) سنة وتتراوح متوسط الحسابي (١٧.٦) وانحراف معياري (٢.٥) سنة.

أدوات الدراسة:

١- استبيان الصلابة النفسية: عماد مخيمر (٢٠٠٦):

وهي أداة تعطى تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تتطبق دائماً-تتطبق أحياناً-لا تتطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة وتطبق دائماً (٣)، تتطبق أحياناً (٢)، إذا كانت لا تتطبق أبداً (١). وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (٧-١١-١٦-٢١-٢٣-٣٥-٢٨-٣٢-٣٥-٣٦-٣٧-٤٢-٤٦-٤٧)، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تتطبق دائماً (١)، تتطبق أحياناً (٢)، لا تتطبق أبداً (٣) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن تضع لها الدرجة المعكوسة (١٥) عبارة. والصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي:

١- الالتزام: ونوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا للبعد يتكون من ١٦ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.



٢-التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

٣-التحدي: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب هو أمر مثير ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدي.

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها (٢٥) طالبة.

أ-الصدق:

حساب معامل جتمان وألفا كرونباخ:

من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة باستخدام معادلة (جتمان)، وكانت قيمة معامل الصدق (٨٣,٠). كما قامت الباحثة بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الصدق (٩١,٠).

ب-الثبات:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (٨٥,٠)، كما قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات (٨٦,٠).

٢-مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد عادل الهلالي (٢٠٠٩):



يحتوى المقياس على ثمانية عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، هذه لأساليب يمكن توضيحها من خلال ما يلي:

١- التحليل المنطقي: يشير إلى سعى الفرد للتعرف على أساليب مواجهة المشكلة أو التفكير في أكثر من حل لها ووضع خطة للخروج من هذه المشكلة مع الاستفادة من المواقف السابقة المشابهة لها ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية. ويقاس بالمواقف أرقام (٤-٩-١٣-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها (ح-١-١-د)

٢- التركيز على الحق: يشير إلى التركيز على حل الموقف الضاغطة الأساسي مع إهمال أي أنشطة أخرى، تبتعد بالفرد عن هدفه الأساسي، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف أرقام (٣-٦-١٣-١٦)، ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-١-١-ح-د).

٣- المواجهة وتأكيد الذات: يشير إلى سعى الفرد للدفاع عن حقوقه وآرائه مع قدرته على إقناع الآخرين ومواجهتهم بأخطائهم، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف بالأرقام (٦-٩-١١-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ب-١-أ).

٤- ضبط الذات: يشير إلى قدرة على ضبط النفس والتحكم في انفعالاته عند مواجهة للأزمات والمواقف الضاغطة، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (٢-١١-١٥-١٧) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-ب-١-أ).

٥- البحث عن المعلومات: يشير إلى اتجاه الفرد إلى جمع أكبر قدر من المعلومات عن المشاكل أو المواقف الضاغطة التي يتعرض لها مستعيناً بتغيرات الآخرين كالأصدقاء وأهل الخبرة والاختصاص، ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف الأرقام (١-٢٠-٢٥-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ر-١-ب).

٦- تحمل المسؤولية: يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والمواقف الضاغطة بشجاعته ومحاولة إصلاح أخطائه التي أنت إلى المواقف وعدم تكرار هذه الأخطاء مرة أخرى، ويعد من



- الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (٧-١٠-١٧-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-ب-ب-أ).
- ٧- لوم الذات: يشير إلى شعور الفرد أنه مقتصر في مواجهة الأزمات مع لوم الذات والتفكير في المواقف التي فشل فيها ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (١-٢-٣-٤) ويقابلها العبارات المشار إليها (أ-د-ج-أ).
- ٨- تكبل الأمر الواقع: يشير إلى تقبل الفرد للأمر الواقع دون محاولة لتغييره ومحاولة التعايش معه كما هو، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (١-٢-٩-١٦) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-ب-ج-أ).
- ٩- إعادة لتفسير الإيجابي: يرى الفرد في الأزمات والمواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، ويعد أسلوباً إيجابياً في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف أرقام (٥-٧-٨-١٥) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-ج-د-ب).
- ١٠- اللجوء إلى الله: أن يستعين الفرد بالعبارات وذكر الله لتخفيف من الإحساس بالضغوط، ويعد من الأساليب الإيجابية والفعالة في مواجهة الضغوط النفسية بالمواقف أرقام (١-٤-١٠-١٥) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-د-ج).
- ١١- الاستسلام: يشير إلى شعور الفرد بالضيق واليأس وعدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية مع عدم بذل أي جهد من أجل التغلب على المواقف الضاغطة أو حتى محاولة التعايش معها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (٢-٤-١١-١٦) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ب-ج-د).
- ١٢- الاتعزل: يشير إلى تجنب الحوار أو التفاعل مع الآخرين عند التعرض لمواقف ضاغطة ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف الضاغطة ويقاس بالمواقف أرقام (٣-٦-١٠-١٦) ويقابلها بالعبارات المشار إليها (ب-ج-أ-ج).



١٣- أحلام اليقظة: الاستغراق في أحلام اليقظة عند التعرض لأي موقف ضاغط للتخفيف من الإحساس بهذه الضغوط، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف أرقام (٥-٧-١١-١٢) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ب-د).

١٤- الإنكار: يشير إلى التعامل مع المواقف الضاغطة كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو أنها نافهة ولا ينبغي الاهتمام بها، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف أرقام (٨-٩-١٧-١٨) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-ج-ج).

١٥- الاسترخاء والانفصال الذهني: يشير إلى تأجيل أو نسيان المشاكل أو المواقف الضاغطة لبعض الوقت والعودة لها بعد فترة الراحة، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (٨-١٢-١٣-١٧) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ج-ب-د).

١٦- التنفيس الانفعالي: يشير إلى التعبير عن الانفعالات المؤلمة الناتجة عن المواقف الضاغطة بالبكاء والصراخ وإلحاق الأذى بالذات أو بالآخرين، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (١-٨-١٢-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها (ج-ج-ب-د).

١٧- الدعاية: مواجهة الضغوط بالدعاية والسخرية من خلال النكات ورسوم الكاريكاتير، أو النقد اللاذع، ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية، ويقاس بالمواقف أرقام (٥-٧-١٢-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها (ب-د-ج-ب).

١٨- البحث عن إثبات بديلة: يشير إلى الانشغال وهوايات وألعاب جديدة للبعد عن النشاط المؤدى للموقف. الضاغط ويعد أسلوباً سلبياً في مواجهة الضغوط النفسية ويقاس بالمواقف أرقام (٣-٥-١٣-١٤) ويقابلها العبارات المشار إليها (د-أ-د-ج).

صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات وصدق المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية من المجتمع المستهدف والتي بلغ عددها (٢٥) طالبة.



١-صدق المقياس:

حساب معامل جتمان ألفا كرونباخ:

من أجل التحقق من معامل صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية قامت الباحثة باستخدام معادلة (جتمان)، لحساب معامل صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الثمانية عشر، وكانت قيمة معامل الصدق (٨٥,٠). كما قامت الباحثة بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الصدق (٩٣,٠).

٢-ثبات المقياس:

من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام أسلوب التجزئة النصفية (معادلة جتمان) وكانت قيمة معامل الثبات (٧٣,٠)، كما قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل الثبات (٨٧,٠).

خامساً: المعالجات الإحصائية:

تم نقل النتائج عن برنامج SPSS حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ١-المتوسط الحسابي.
- ٢-الانحراف المعياري.
- ٣-معامل ارتباط بيرسون.
- ٤-اختبار "ت".



نتائج الدراسة وتفسيرها:

التساؤل الأول الذي ينص على: 'ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طالبات الجامعة وطالبات الثانوي'.

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب متوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقياس الصلابة النفسية، وفيما يلي نتائج هذا التساؤل:

جدول (١)

متوسط درجات الصلابة النفسية وأبعادها لدى طالبات الجامعة وطالبات الثانوي

م	الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة
١	الالتزام	الطالبات الجامعة	٣٨ ،٩٠	٢ ،٥٠	مرتفع
		الطالبات الثانوي	٢٥ ،١٠	٣ ،١٥	منخفض
٢	التحكم	الطالبات الجامعة	٣٤ ،٩٠	٢ ،١٠	متوسط
		الطالبات الثانوي	٢٠ ،٤٥	١ ،٠١	منخفض
٣	التحدي	الطالبات الجامعة	٣٥ ،٢٥	٤ ،١٠	مرتفع
		الطالبات الثانوي	٢٥ ،٣٠	٢ ،٠٩	منخفض
٤	الصلابة النفسية	الطالبات الجامعة	١١٢ ،١٠	٥ ،٤٤	مرتفع
		الطالبات الثانوي	٧٠ ،٩٠	٤ ،٢١	منخفض

يتبين من الجدول السابق (١) مستويات الصلابة النفسية وأبعادها، وهي على النحو التالي:

بالنسبة لبعد الصلابة النفسية: تبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة النفسية عند طالبات الجامعة بلغ ١٠،١١٢ وانحراف معياري ٤٤،٥ مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية (مرتفع)، أما طالبات الثانوي فتبين أن متوسط الصلابة النفسية لديهن ٩٠،٧٠ وانحراف معياري ٤،٢١، مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة النفسية لديهن (منخفض)، وهذا يدل على أن الطالبات المصرية لديهن صلابة نفسية أعلى من طالبات الثانوي.



بعد الالتزام: بلغ متوسط درجات طالبات الجامعة في بعد الالتزام لديهن ٩٢,٣٩ وانحراف معياري ٥٢,٢، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لديهن مرتفع، أما طالبات الثانوي فمتوسط درجاتهم بلغت لديهن ١٤,٢٠ وانحراف معياري ١٤,٣، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية لديهن منخفض، وهذا يدل على أن طالبات الجامعة لديهن اعتقاد بالالتزام بدرجة أكبر من طالبات الثانوي.

بعد التحكم: بلغ متوسط درجات طالبات الجامعة في بعد التحكم لديهن ٩٣,٣٣ وانحراف معياري ٥٨,٢، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم لديهن متوسط، أما طالبات الثانوي فمتوسط درجاتهم بلغت لديهن ٤٠,٢٠ وانحراف معياري ٥٢,١، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحكم لديهم منخفض، وهذا يدل على أن طالبات الجامعة لديهن اعتقاد بالتحكم بدرجة أكبر من طالبات الثانوي.

بعد التحدي: بلغ متوسط درجات طالبات الجامعة في بعد التحدي لديهن ٢٥,٣٨ وانحراف معياري ١٠,٤، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي لديهن مرتفع، أما طالبات الثانوي فمتوسط درجاتهم بلغت لديهن ٣٠,٢٤ وانحراف معياري ١٢,٢، مما يدل على أن مستوى الصلابة النفسية في بعد التحدي لديهن منخفض، وهذا يدل على أن طالبات الجامعة لديهن اعتقاد بالتحدي بدرجة أكبر من طالبات الثانوي.

الفرض الثاني الذي ينص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وطالبات الثانوي. من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أساليب المواجهة الضغوط النفسية ومن جهة الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، والتحدي) من جهة أخرى، وفيما يلي النتائج:



جدول (٢)

معاملات ارتباط أساليب المواجهة الضغوط النفسية مع الصلابة النفسية وأبعادها لدى طالبات الجامعة

الدرجة الكلية للصلابة النفسية	التحدي		التحكم		الالتزام		الأساليب	
	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر		
٠.٠٠١	٠.٤٥٠	٠.٠٠١	٠.٠٦٠	٠.٠٠١	٠.٠٥٠	٠.٠٠٥	٠.٤٣٠	١ التحليل المنطقي
٠.٠٠٥	٠.٤٣٣	٠.٠٠٥	٠.٠٣٠	٠.٠٠١	٠.٠٤٠	٠.٠٠١	٠.٤٤٠	٢ التركيز على الحل
٠.٠٠١	٠.٤٤٤	٠.٠٠٥	٠.٠٣٢	٠.٠٠١	٠.٠٤٥	٠.٠٠١	٠.٤٥٥	٣ المواجهة وتأكيد الذات
٠.٠٠١	٠.٤٥٥	٠.٠٠٥	٠.٠٣٠	٠.٠٠١	٠.٠٥٠	٠.٠٠١	٠.٤٥٢	٤ ضبط الذات
٠.٠٠١	٠.٤٤٥	٠.٠٠١	٠.٠٥٠	٠.٠٠١	٠.٠٣٠	٠.٠٠١	٠.٤٥٠	٥ البحث عن المطومات
٠.٠٠١	٠.٤٣٦	٠.٠٠٥	٠.٠٣٠	٠.٠٠٥	٠.٠٣٣	٠.٠٠١	٠.٤٤٠	٦ تحمل المسؤولية
٠.٠٠١	٠.٤٥٠	٠.٠٠١	٠.٠٦٠	٠.٠٠٥	٠.٠٣٢	٠.٠٠١	٠.٤٥٢	٧ لوم الذات
٠.٠٠١	٠.٤٤٥	٠.٠٠١	٠.٠٤٠	غير دال	٠.٠١٥	٠.٠٠١	٠.٤٤٠	٨ تقبل الأمر الواقع
٠.٠٠٥	٠.٤٣٠	٠.٠٠١	٠.٠٤٠	٠.٠٠١	٠.٠٣٩	٠.٠٠٥	٠.٤٣٠	٩ إعادة التفسير الإيجابي
٠.٠٠٥	٠.٤٣٠	٠.٠٠٥	٠.٠٣٥	٠.٠٠٥	٠.٠٣٠	٠.٠٠٥	٠.٤٣٢	١٠ الالتجاء إلى الله
غير دال	٠.٤٣٨	غير دال	٠.٠٢٠	غير دال	٠.٠١٢	غير دال	٠.٤٠٩	١١ الاستسلام
٠.٠٠١	٠.٤٥٣	٠.٠٠١	٠.٠٥٤	٠.٠٠١	٠.٠٥٥	٠.٠٠١	٠.٤٥٠	١٢ الانعزال
٠.٠٠١	٠.٤٤٥	٠.٠٠١	٠.٠٤٠	٠.٠٠١	٠.٠٦٠	٠.٠٠١	٠.٤٤٤	١٣ أحلام اليقظة



٠,٠١	٠,٨٠	٠,٠١	٠,٧٠	غير دل	٠,١٥	٠,٠١	٠,٥٥	١٤ الإنكار
٠,٠٥	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٣٣	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠٥	٠,٣٠	١٥ الاسترخاء والإفصال الذهني
٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠٥	٠,٣٠	١٦ التفليس الاتعمالي
٠,٠١	٠,٨٨	٠,٠١	٠,٦٠	غير دل	٠,١٠	٠,٠١	٠,٧٣	١٧ الدعاية
٠,٠١	٠,٤٠-	٠,٠١	٠,٣٥	٠,٠١	٠,٤٣	٠,٠١	٠,٧٣	١٨ البحث عن إثبات بدئية

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع متغيرات الالتزام والتحكم والتحدى والدرجة الكلية للصلابة لدى طالبات الجامعة تلاحظ الآتي:

١- وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى ٠,١٠:

بعد الالتزام: نلاحظ من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية عند مستوى ٠,١٠ وذلك بين بعد الالتزام وأساليب المواجهة الضغوط النفسية الآتية (التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، تقبل الأمر الواقع، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الدعاية، البحث عن إثبات بدئية)، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعا زيادة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السابقة، والعكس صحيح. وقد وجد ارتباط سلبي بين الالتزام وأسلوب لوم الذات، وهذا يدل على أن العلاقة عكسية إلى أن الزيادة في متغير يعقبه نقص في المتغير الآخر والعكس صحيح.

بعد التحكم: كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية عند مستوى ٠,١٠ وذلك بين بعد التحكم، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (التحليل المنطقي، التركيز على الحل،

المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، إعادة التفسير الإيجابي، الانعزال، أحلام اليقظة، الاسترخاء، والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، البحث عن إثباتات بديلة).
بعد التحدي: كما نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التحدي وأساليب المواجهة الضغوط النفسية التالية (التحليل المنطقي، والبحث عم المعلومات، تقبل الأمر الواقع، إعادة تفسير الإيجابي، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثباتات بديلة). وقد وجدت علاقة سلبية بين بعد التحدي متغير واحد فقط وهو أسلوب لوم الذات.

الصلابة النفسية: ولمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى ٠.١٠ نجد أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين الصلابة النفسية والأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (التحليل المنطقي، المواجهة، وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، وتقبل الأمر بالواقع، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثباتات بديلة) ووجدت علاقة سلبية عكسية بين الصلابة النفسية وأسلوب لوم الذات.

٢- وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى ٠.٥٠، في الآتي:

بعد الالتزام: نلاحظ من جدول (٢) أن هناك علاقة ارتباطيه ايجابية عند مستوى ٠.٥٠، وذلك بين بعد الالتزام والأساليب مواجهة الضغوط النفسية الآتية (التحليل المنطقي، وإعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله، الاسترخاء، التنفيس الانفعالي)، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعها زيادة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السابقة، والعكس صحيح.
بعد التحكم: كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطيه ايجابية وذلك بين بعد التحكم والأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (تحمل المسؤولية، لوم الذات، الالتجاء إلى الله).



بعد التحدي: وقد وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين التحدي وبين (التركيز على الحل، المواجهة، وتأكيد الذات، ضبط الذات، تحمل المسؤولية، اللجوء إلى الله، الاسترخاء، والانفصال الذهني).

الصلابة النفسية: كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى ٠,٥٠, وذلك بين الصلابة النفسية والأساليب المواجهة للضغوط النفسية التالية (التركيز على الحل، إعادة التفسير الإيجابي، اللجوء إلى الله، الاسترخاء، والانفصال الذهني).

٣- وجود علاقة ارتباطية غير دالة.

نلاحظ من الجدول أعلاه وجود بعض الارتباطات غير الحقيقية بين أبعاد الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي الآتي: العلاقة بين (بعد الالتزام وأسلوب الاستسلام) وبين (بعد التحكم من جهة وأساليب (تقبل الأمر الواقع والاستسلام والإنكار والدعابة من جهة أخرى) و(بعد التحدي وأسلوب الاستسلام) و(الصلابة النفسية مع الاستسلام).

مما سبق نجد غالبية أساليب المواجهة للضغوط النفسية الثمانية عشر ترتبط مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، والتحدي) وذلك عند المستويين (مستوى ٠,١٠) و(مستوى ٠,٥٠)، وهذا نتيجة يمكننا تفسيرها في ضوء ما توصل له (عباس، ٢٠١٠)، بأن الصلابة النفسية تساعد الفرد على الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية.

كما تتفق النتائج السابقة التي أشارت إلى وجود ارتباط بين أساليب المواجهة للضغوط النفسية الإيجابية والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحدي، التحكم) في أن الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد والفعال مع الضغوط.

الفرض الثالث الذي ينص على: أن توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الثانوي



وللتأكد من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أساليب المواجهة
الضغوط النفسية من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم والتحدى) من جهة أخرى،
وفيما يلي نتائج:

جدول (٣)

معاملات ارتباط أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع الصلابة النفسية وأبعادها لدى طالبات

الثانوي

م	الأساليب	الالتزام		التحكم		التحدى		الدرجة الكلية للصلابة النفسية	
		الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر
١	التحليل المنطقي	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٥
٢	التركيز على الحل	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٢٣	٠,٠٥	٠,٤٥
٣	المواجهة وتأكيد الذات	غير دال	٠,٢٠	٠,٠١	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٢٢	٠,٠٥	٠,٣٥
٤	ضبط الذات	٠,٠١	٠,٥٥-	٠,٠١	٠,٥٠-	٠,٠١	٠,٣٢-	٠,٠٥	٠,٥٤-
٥	البحث عن المعلومات	٠,٠٥	٠,٣٠	٠,٠١	٠,٥٧	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٣
٦	تحمل المسئولية	٠,٠٥	٠,٣٠	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٤٤	٠,٠١	٠,٤٠
٧	توأم الذات	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٥٠
٨	تقبل الأمر الواقع	٠,٠١	٠,٣٩	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٢٨	٠,٠٥	٠,٣٠
٩	إعادة التفسير الإيجابي	٠,٠٥	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٣٤
١٠	الالتجاء إلى الله	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠٥	٠,٤٥
١١	الاستسلام	٠,٠١	٠,٤٠	٠,١٥	غير دال	٠,٠١	٠,٣٣	٠,٠٥	٠,٣٠
١٢	الانعزال	٠,٠١	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٥٢	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٥٠
١٣	أنحام اليقظة	٠,٠١	٠,٥٠-	٠,٠١	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١	٠,٥٨
١٤	الإتكاف	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٢٠	غير	٠,٠١	٠,٤٥	٠,٠١	٠,٤٧



				دال					
١٥	الاسترخاء والانفصال الذهني	٠,٣٥	٠,٠٥	٠,٤٧	٠,٠١	٠,٥٠	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١
١٦	التفيس الانفعالي	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠١	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٤٤	٠,٠١
١٧	الدعابة	٠,٤٤	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٤٠	٠,٠٥	٠,٤٥	٠,٠١
١٨	البث عن إثبات بديلة	٠,٣٠	٠,٠٥	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٦٠	٠,٠٥	٠,٥٠	٠,٠١

بالنظر إلى قيم الارتباطات في الجدول أعلاه التي تجمع أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى طالبات الثانوي نلاحظ ما يلي:

١- وجود علاقة ارتباطية عند مستوى ٠,١٠

بعد الالتزام: نلاحظ من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى ٠,١٠ وذلك بين بعد الالتزام والأساليب الآتية (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، الالتجاء إلى الله، الاستسلام، الانعزال، الإنكار، التفيس الانفعالي، الدعابة)، وهذا يدل على أن الزيادة في بعد التحدي تتبعها زيادة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السابقة، والعكس صحيح.

وقد وجد ارتباط سلبي بين الالتزام من جهة وأسلوب ضبط الذات وأحلام اليقظة من جهة أخرى، وهذا يدل على أن العلاقة عكسية أي أن الزيادة في متغير يعقبه نقص في المتغير الآخر والعكس صحيح.

وقد وجد ارتباط سلبي بين الالتزام من جهة وأسلوب ضبط الذات وأحلام اليقظة من جهة أخرى، وهذا يدل على أن العلاقة عكسية أي أن الزيادة في متغير يعقبه نقص في المتغير الآخر والعكس صحيح.

بعد التحكم: كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية عند مستوى ٠,١٠ نجد أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الصلابة النفسية والأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (التركيز على



الحل، تحمل المسئولية، لوم الذات، الالتجاء إلى الله، الاتعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، الاسترخاء، والانفصال الذهني، التنفيس الانفعالي، الدعابة، البحث عن إثبات بديلة). وجدت علاقة سلبية عكسية بين الصلابة النفسية وأسلوب ضبط الذات.

٢- وجود علاقة ارتباطيه عند مستوى ٠.٥.٠

بعد الالتزام: نلاحظ من جدول (٣) أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية عند مستوى ٠.٥.٠ وذلك بين بعد الالتزام والأساليب لمواجهة الضغوط النفسية الآتية (البحث عن المعلومات، تحمل المسئولية، إعادة التفسير الإيجابي، الاسترخاء والانفصال الذهني، البحث عن إثبات بديلة). بعد التحدي: كما نلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التحدي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، البحث عن المعلومات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله، الاستسلام، الاتعزال).

كما وجدت علاقة عكسية عند مستوى ٠.٥.٠ بين التحدي وأسلوب ضبط الذات.

الصلابة النفسية:

كذلك نجد أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية عند مستوى ٠.٥.٠ وذلك بين الصلابة النفسية والأساليب لمواجهة الضغوط النفسية التالية (التحليل المنطقي، المواجهة وتأكيد الذات، البحث عن المعلومات، تقبل الأمر الواقع، وإعادة التفسير الإيجابي، الاستسلام).

٣- وجود علاقة ارتباطيه غير دالة.

نلاحظ من الجدول السابق وجود بعض الارتباطات غير الحقيقية بين أبعاد الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي الآتي: العلاقة بين (بعد الالتزام من جهة وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات من جهة أخرى) والعلاقة بين (بعد التحكم من جهة وأسلوب الاستسلام والإنكار من جهة أخرى).



مما سبق نجد أن أغلب أساليب المواجهة الضغوط النفسية الثمانية عشر ترتبط مع الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) وذلك عند المستويين ٠.١،٠ و ٠.٥،٠ وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة ستفسون ١٩٩٠ والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

الفرض الرابع: الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الجامعة وبين متوسطات درجات طالبات الثانوي" على مقياس لصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية:

وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات طالبات الجامعة وطالبات الثانوي على مقياس الصلابة النفسية (الأبعاد/الدرجة الكلية) وفيما يلي نتائج هذا الفرض:

جدول (٤)

اختبار "ت" لتوضيح الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية

لدى طالبات الجامعة والثانوي

الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	البعد	
٠.١،٠	٧٠،٢٥	٤٩،٢	٩٣،٤٠	طالبات الجامعة	الالتزام	١
		١٤،٣	١٥،٢٥	طالبات الثانوي		
٠.١،٠	٩٠،٤١	٠٨،٢	٩٢،٤٢	طالبات الجامعة	التحكم	٢
		٠١،١	٤٠،٢٠	طالبات الثانوي		
٠.١،٠	٠٦،٢١	١٠،٤	٢٥،٣٨	طالبات الجامعة	التحدي	٣
		١٥،٢	٣٤،٢٤	طالبات الثانوي		
٠.١،٠	٩٠،٤٢	٤٠،٥	١٨،١١٥	طالبات الجامعة	الدرجة الكلية	٤
		٢٥،٤	٩٠،٧٣	طالبات الثانوي		



يشير الجدول السابق (٤) إلى تحقق الفرض الرابع، ويظهر ذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية لصالح طالبات الجامعة، عند مستوى ٠.١٠ بين متوسطات درجات أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، والدرجة الكلية للصلابة النفسية، ترجع لمتغيري تصنيف الطالبة لمرحلتها (الجامعة والثانوي).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء مفهوم الصلابة النفسية التي تعمل كواقى ضد ما يقابل الفرد من ضغوط، في ضوء مكوناتها الالتزام والتحدي والتحكم، حيث يصف بيرجر ١٩٩٢ Burger الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم بأنهم يحاولون حل المشكلات الصعبة، والتي تشكل نوعاً من التحدي بينما الأفراد الذين ليس لديهم رغبة في التحكم لا يميلون على تحدي أنفسهم ففي مواجهة المشكلات الصعبة (الشرييني، ٢٠٠٥).

وإذا اعتبرنا التحصيل الدراسي من الصعوبات التي تعاني منها الطالبات، فإن الطالبات الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة وقدرة على الظروف الدراسية وبالتالي ينعكس ذلك على تحسن مستواهم التحصيلي، وهذا ينطبق على الالتزام فالشخص الملتزم يقاوم ما يقابله من مواقف الضغط بقوة وصرامة.

الفرض الخامس: الذي ينص "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طالبات الجامعة وبين درجات طالبات الثانوي" على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية:

وللتأكد من هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين متوسطات درجات طالبات الجامعة والثانوي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفيما يلي نتائج هذا الفرض:



جدول (٥)

اختبار 'ت' لتوضيح الفرق بين طالبات الجامعة وطالبات الثانوي
في متوسطات درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الدلالة	قيمة 'ت'	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	الأساليب	
غير دال	٥٠,٠	٧٨,٢	٠٩,١٠	طالبات الجامعة	التحليل المنطقي	١
		٠٩,٢	٠٧,١٠	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٥١,١٠	١٤,٢	٤٤,١٠	طالبات الجامعة	التركيز على الحل	٢
		١٤,١	٨٠,٦	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٤٩,٤	٧٠,٢	٠٤,١١	طالبات الجامعة	المواجهة وتأكيد الذات	٣
		١٥,١	٧٠,٧	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٠٩,١١	١٤,٢	٤٤,١٠	طالبات الجامعة	ضبط الذات	٤
		١٤,١	٨٠,٦	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٠١,١٢	٢٥,٢	٣٠,١١	طالبات الجامعة	البحث عن المعلومات	٥
		٦٢,١	٧٠,٧	طالبات الثانوي		
غير دال	٤٠,٠	٩٠,٢	٦٥,٩	طالبات الجامعة	تحمل المسؤولية	٦
		٣٨,١	٨٠,٩	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٤٩,١٣	٩٠,٢	٤٥,٨	طالبات الجامعة	لوم الذات	٧
		٣٨,١	٨٠,٩	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٨٩,٣	٠٠,٢	٤٠,٨	طالبات الجامعة	تقبل الأمر الواقع	٨
		٩٠,١	٠٠,١٠	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٧٠,٧	٩٠,١	١٠,٩	طالبات الجامعة	إعادة التفسير الإيجابي	٩
		٧٠,١	٩٠,١١	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٠٨,٧	٩٢,١	٦٠,٩	طالبات الجامعة	الالتجاء إلى الله	١٠
		٩٠,٠	٨٧,١١	طالبات الثانوي		
غير دال	٣٣,٢	٩٠,١	١٠,٩	طالبات الجامعة	الاستسلام	١١



		٩٥,٠	٨٨,٩	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٨٠,٤	١٧,١	٦٠,٩	طالبات الجامعة	الانعزال	١٢
		١٥,١	٦٠,١١	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٦٠,٦	٥٩,١	٨٠,٨	طالبات الجامعة	أحلام اليقظة	١٣
		٨٠,٠	٥٠,١٠	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٤٠,٦	٥٠,٢	٢٠,٩	طالبات الجامعة	الإتكاف	١٤
		٢٠,١	٩٠,١١	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٩٠,١١	١٨,٢	٧٠,١٠	طالبات الجامعة	الاسترخاء والانفصال الذهني	١٥
		٩٠,٠	٦٧,٦	طالبات الثانوي		
غير دال	٧٤,٠	٤٠,١	٧٠,٨	طالبات الجامعة	التفكير الانفعالي	١٦
		١٢,١	٥٠,٨	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٣٣,٦	٢٨,١	٩٠,١٠	طالبات الجامعة	الدعاية	١٧
		٧٤,٠	٥٥,٩	طالبات الثانوي		
٠,١,٠	٤٨,١٠	١٠,١	٩٠,١٠	طالبات الجامعة	البث عن إثباتات بديلة	١٨
		٢٥,١	١٤,١٤	طالبات الثانوي		

يشير الجدول السابق (٥) إلى تحقق الفرض الخامس، باستثناء عدم وجود فروق بين طالبات الجامعة والثانوي في أربعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث أنه توجد فروق بين طالبات الجامعة والثانوي فيما يتعلق بالأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، وضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء، والانفصال الذهني، الدعاية) عند مستوى الدلالة ٠,١,٠ لصالح طالبات الجامعة. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب مواجهة الضغوط النفسية التالية (لوم الذات، تقبل الأمر للواقع، إعادة التفسير الإيجابي، الإلجاء إلى الله، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، البحث عن إثباتات بديلة) عند مستوى دلالة ٠,١,٠ لصالح طالبات الثانوي، واستنتيت أساليب مواجهة الضغوط



النفسية (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي) حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة والثانوي.

ومما سبق نجد أن طالبات الجامعة يختلفن عن الطالبات الثانوي في استخدامهن لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن طالبات الجامعة يستخدمن الأساليب الإيجابية أكثر من طالبات الثانوي، وقد كان ذلك واضحاً في استخدامهن للأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية (التركيز على الحل، المواجهة، تأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات) بدرجة أكبر من الطالبات الثانوي، في مقابل أن الفروق كانت لصالح طالبات الثانوي في أسلوبين إيجابيين فقط هما (إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله).

ونجد أن استخدام الأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لصالح طالبات الثانوي، فنتائج الجدول (٥) توضح وجود فروق لصالح طالبات الثانوي في استخدام ستة أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية هي (لوم الذات، الانعزال، تقبل الأمر الواقع، أحلام اليقظة، الإنكار، البحث عن إثبات بديلة)، في مقابل وجود فروق في أسلوبين فقط لصالح طالبات الجامعة هما (الاسترخاء، الدعابة) وتوافق هذه النتائج ما ذهب في الدراسات وتتميز طالبات الجامعة يتميزن بصفات وخصائص مميزة لهم عن طالبات الثانوي في نفس أعمارهن مثل الثقة وضبط الذات والقدرة على حل المشكلات التي تعترضهن، والاستكشاف والبحث (أحلام عبد الغفار ٢٠٠٣). وأن طالبات الجامعة يتميزن بروح الفكاهة وأنها الأفضل في القدرة على ضبط النفس وتحقيق الذات لطبيعة التنشئة الاجتماعية التي تختلف عن البيئتين.

وهذا ما يؤكد أن الصلابة النفسية إحدى السمات الإيجابية المكتسبة حيث يلعب التعلم الاجتماعي ممثلاً في الأسرة والمجتمع دوراً مهماً في تكوينها وترسيخها منذ الطفولة، والقدرة على مواجهة الضغوط لا الهروب منها أو تجنبها (جبر محمد جبر ٢٠١١ من ص ٩٥).



التوصيات:

- ١-توعية المعلمات والأساتذة بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطالبات، وأن تختلف المعاملة للطالبات كل حسب قدراته واستعداداته.
- ٢-تصميم كتيبات ونشرات التي تسعى في زيادة وعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطالبات بشأن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية الفعالة.
- ٣-تصميم بعض البرامج الإرشادية لزيادة شعور الطالبات بالصلابة النفسية والتي تمكنهن من المثابرة في تحقيق أهدافهن.

البحوث المقترحة:

- ١-العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمشكلات السلوكية للطالبات.
- ٢-إجراء دراسة مماثلة على الطلاب.
- ٣-العلاقة بين أساليب التفكير وأساليب مواجهة الضغوط.
- ٤-إجراء دراسات أخرى مماثلة مقارنة بين عينتين من بلدين مختلفين.

المراجع العربية والأجنبية:

- ١-إبراهيم، لطفى (١٩٩٤): مقياس عمليات تحمل الضغوط القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢-أبو عزام، أمل علاء الدين (٢٠٠٥): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٣-أبو ندى، عبد الرحمن (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.
- ٤-البحرواي، أحمد (٢٠٠٣): الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة الأزهر: القاهرة.



- 5-البيرقدار، تهديد عادل فاضل (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1 من ص 28-49
- ٦-الرفاعي، عزة (٢٠٠٣): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة حلوان:القاهرة.
- ٧-السهلي، عبد الله (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 8-العبدلي، خالد معمد عبدالله (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة.
- ٩-الهاللي، عادل (٢٠٠٩): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- ١٠-المفرجي، سالم والشهري، عبد الله (٢٠٠٨): الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد (١٩)، المنيا، جامعة المنيا، ١٥-٢٦
- ١١-جبر محمد جبر (٢٠١١): علم النفس الإيجابي منشور في الحنفي للطباعة والنشر-شبين الكوم.
- ١٢-جودة، أمال عبد القادر (٢٠٠٤): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم المؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية: فلسطين.



- 13- جودة، يسرى (2002): تأثير نوعية الإعاقة -السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- 14- حجازي، وجولتان، وأبو غالي، وعطاف (2009) مشكلات المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة) مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 24 (1) 110-156
- 15- حسان، منال رضا (٢٠٠٩): الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل بمحافظة العربية 'دراسة ارتباطيه' رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- 16- حمادة، عمرو عبد اللطيف، عز (٢٠٠٢): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، العدد الثاني، ٢٢٩-٢٧٢.
- 17- حفني، قدرى (٢٠٠٢): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة الدكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
- 18- سخان، نبيل والحجار، بشير (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية، وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد ١٤ (٢)، ٣٦٩-٣٩٨.
- 19- عبد الصمد، فضل إبراهيم (2002): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية جامعة المينا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 17 ، العدد : 229-283
- ٢٠- عبد الله، منى محمود (٢٠٠٢): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرطتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.
- ٢١- عبد المعطى، حسن (٢٠٠٦): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الزهراء.



- ٢٢-صكر، على (٢٠٠٣): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (ط٣)، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ٢٣-مخيمر، عماد (١٩٩٦): إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦، (٢)، ٢٧٥-٢٩٩.
- ٢٤-هول، وليندرزي (١٩٨٧): نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد، القاهرة: دار الشايع.
- ٢٥-ياغى، شاهر (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم عم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة.
- 26-Clark, D. (1995): Vulnerability to stress as fucmitiem of age, sex, locus of control, hardiness and type- ,Jou, of social behavior and personality, vol.23 :285-286
- 27-Collin Carla-B (1992): Hardiness As stress Resistance Resource. 11P. Paper presented At the Annual meeting of the American Psychological.
- 28-Cozzi, L. (1991): The influence of hardness stress and social support on academic achievement among urban commuter students, Distraction Abstract International, vol, 52.
- 29-Griffth (1993): Adolescent coping with family school and peer stressors. Eric
- Gerson. Ms. (1998): The relationship between hardiness, coping skills, and stress ingradnate students, Dissertation Abstracts International, Section B. the sciences & Enginecring. Vol 59)6.8) 2056
- 30-Higgins, J. E. & Endler. N.S. (1995): Coping life stress and psychological and somatic distress. European of Personality, 9 (4), 253-270.



- 31-Hull, J, Teuren, R, & Virnelli, S., (1987): Hardiness and health: a critique and alternative approach, *Jou, of Personality and Social Psychology*, vol, 53 (3):518-530
- 32-Kobasa, S. (1982): commitment and coping in stress resistance among lawyers, *Jou. Of Personality and social psychology*, vo;. 42 (4): 707-717
- 33-Kristophers, S, L., (1996): The pleasures of psychological Hardiness. New York: New American, Library.
- 34-Kobasa S. C. (1979): Stressful life events, *Journal Personality and social psychology*, 37-111.
- 35-Mitchell, E., J., (1989): The realtionsip between Hardiness level and coping strategies among baccalaureate, Nursing students, *DAI*, 27/02,258
- 36-Nanally, J., C. (1978): *Psychometric theory*" McQraw, hill, New York.
- 35-Rush, Michael (1995): Psychological resiliency in the public sector, "Hardiness" and pressure for change, *Journal of vocation Behavior*, Feb, 46(1): 17-39.
- 37-Stephenson, N. S., (1990): Relation ship between coping style and hardiness of male and females, *Employed as Attorneys and Bankers*, *DAI-B*, 50L90, 4262.



**Psychological Hardiness and Encountering Styles of
Psychological Stresses at University and
Secondary school students, girls at Tabuk**

Summary:

This study aimed to recognize the level of psychological hardiness of University and Secondary school students, also to identify the relationship between psychological hardiness and the methods of encountering stresses, at last to investigate presence of differences between University and Secondary school students at psychological hardiness and methods of encountering the psychological rigidness.

Method of study: Comparative Correlation Descriptive Approach.

Tool of study: psychological hardiness scale (Mikhamar, 2006), and the Methods of Confronting psychological Stresses scale (Al-Hilali, 2009).



Sample of study: The Sample consists of (400) students, girls (200) from the University and (200) Secondary school.

Results of the study: The results of the study showed that the level of psychological hardness and its dimensions at university students is higher than the secondary students. The results showed that there is significant correlation relationship between the majority of methods of encountering stresses from one side, and the psychological hardness and its dimensions (obligation, control, and challenge) of the university and secondary school students from the other side. There are statistical significant differences between the university and secondary school in the scores of psychological hardness dimensions and the total score of rigidity, in favor of University students. There are significant differences between the university and secondary school in the scores in the methods encountering stresses, except (logic analysis, bearing of responsibility, surrender and emotional venting)

