

الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب وضغوط الحياة

لدى عينة من طلاب الجامعة

إعداد

١ - أ.د. إيمان محمد صبري

أستاذ علم النفس كلية الآداب جامعة الفيوم

٢ - آمنة محمد السيد

مدرس علم النفس المساعد كلية الآداب جامعة بنها

وباحثة دكتوراه قسم علم النفس كلية الآداب جامعة الفيوم

٢٠٢٢

Doi: 10.21608/PSYB.2022.141787.1005

الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب وضغوط الحياة لدى عينة من طلاب

الجامعة

ملخص

تحاول الدراسة الحالية تحقيق عدداً من الأهداف منها:

- ١- البحث عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وكل من الاكتئاب وضغوط الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة
- ٢- الكشف عن طبيعة الفروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وكلا من الاكتئاب وضغوط الحياة تبعا لمتغير الجنس (ذكور , اناث)
- ٣- التعرف على طبيعة الفروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وكل من الاكتئاب وضغوط الحياة تبعا لمتغير العمر (اولى جامعة , رابعة جامعة)
- وتكونت العينة من (٨٠) من طلاب الفرقة الاولى والرابعة في المرحلة الجامعية من الطلاب من الذكور (٤٠) والطلبات (٤٠) وتم اختيارهم بصورة عشوائية بمدى عمري (١٩ : ٢١) وتضمنت الأدوات مقياس الصلابة النفسية إعداد عماد مخيمر (١٩٩٧)، ومقياس احداث الحياة الضاغطة إعداد زينب محمود شقير (٢٠٠١) ومقياس بيك للاكتئاب تعريب أحمد عبد الخالق (١٩٩١) وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب وضغوط الحياة، لم توجد فروق دالة احصائياً بين عينة الدراسة من الذكور والإناث في الصلابة النفسية، بينما وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ في الاكتئاب في اتجاه الاناث، كما وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه الاناث ، ولم توجد فروق دالة احصائياً بين عينة الدراسة في الاكتئاب تبعاً لاختلاف الفرقة الدراسية، بينما وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ في الصلابة النفسية في اتجاه طلاب الفرقة الأولى، كما وجدت فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ في أحداث الحياة الضاغطة في اتجاه طلاب الفرقة الرابعة.

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية- الاكتئاب- ضغوط الحياة- طلاب الجامعة

Psychological hardness and its relationship to depression and life stress among a sample of university students

abstract

The current study attempts to achieve the objectives of the objectives, including:

- 1- Searching for a psychological connection
- 2- To reveal the nature of the significant differences.

3-Recognizing the nature of the differences with a comprehensive significance

The sample consisted of (80) first- and fourth-year undergraduate students, from male students (40) and female students (40), and they were randomly selected over my age range (19:21). The stressful life prepared by Zainab Mahmoud Shukair (2001) and the Beck Depression Scale. The Arabization of Ahmed Abdel-Khaleq (1991) and the study reached the following results: There is a statistically significant correlation between the study sample's scores on the psychological hardness scale, and their scores on the depression and life stress scales. There were no statistically significant differences. Between the study sample of males and females in psychological hardness, while there were statistically significant differences at the 0.01 level in depression towards females, and statistically significant differences at the 0.05 level in stressful life events towards females. There were no statistically significant differences between the study sample in depression according to the difference of the study group, while there were statistically significant differences at the level of 0.01 in psychological hardness towards the students of the first year, and statistically significant differences were found at the level of 0.01 in the stressful life events towards the students of the fourth year.

key words:

Psychological hardness - depression - life stress - university students

مقدمة:

تؤكد الدراسات النفسية انه لا يوجد لإنسان كامل الصحة النفسية أو كامل المرض إنما هناك درجات متفاوتة من الصحة سواء كانت نفسية أو جسمية ، كما أن الإنسان قد يكون معافاً من الأعراض المرضية لكن لا يعنى ذلك أن لديه المقدرة

على تحقيق مسؤولياته الشخصية والاجتماعية وقدرته على تخطي الأزمات بكفاءة ونجاح لأنها جميعاً تتوقف على عملية التوافق مع نمط الحياة .

ولعل من العوامل النفسية والشخصية التي حظيت حديثاً باهتمام الكثير من الباحثين مصطلح الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) أو المقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات (Resilience) حيث نرى أن الصراع بين الإنسان ودوافعه الشخصية ومتطلبات الحياة وعدم مسايرة الفرد لهذا التغيير مسبباً له ضغوطاً نفسية ولكن نجد أن بعض من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية وقد لا يصيبهم أمراض بالرغم من تعرضهم لضغوط حياتيه مختلفة لذا حاول الكثير من العلماء المهتمين بهذه الظاهرة التعرف على العوامل النفسية والبيئية التي تساعد الأفراد على توافقهم مع أحداث الحياة الضاغطة من بين هذه العوامل متغير الصلابة النفسية الذي درس على نحو واسع في أعمال (Kobasa 1979, 1982, 1983) , فيصل عبد الصمد ٢٠٠٢, حسن عبد الطيف ٢٠٠٢, Anthony 1987)

نجد أن كثيراً من الدراسات النفسية الحديثة تتجه إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية والتأكيد على الكثير من العوامل النفسية والشخصية التي تساعد الأفراد على توافقهم النفسي مع المواقف وأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها كما في دراسة (أحمد عبد الخالق ١٩٩٣, علاء الدين كفاي، ٢٠٠٢, حامد زهران، ١٩٩٧) وأكدت مجدة أحمد (٢٠٠١) على أن عمليات التوافق مع أنماط الحياة قد تكون على درجة من الصعوبة وعائق يقف مجابها الفرد في تحقيق أهدافه المختلفة وخاصة عندما تؤثر في بعض المتغيرات الجسمية والنفسية فتصيبه ببعض الاضطرابات النفسية والجسمية العديدة فتقده حياته أو تؤدي إلي زيادة قوة الإنسان ونمو قدراته ونضجه وتساعد علي تجاوز الأزمات.

يؤكد Anthony F. 1987 أن الأفراد الذين يمتلكون بعض العوامل التي تساعدهم على تحمل الضغط الواقع عليهم دون أن يعانون من أى اضطرابات أو مشكلات يصعب حلها حيث يتميزون بالصلابة النفسية فى مواجهة الضغوط والتي تتميز بثلاثة صفات الالتزام - التحكم - السيطرة (Anthony F 1987, p 461)

وتشير Kobasa 1979 الصلابة النفسية صفة من صفات الشخصية تظهر فى معاشة الفرد لبعض الخبرات فى مرحلة الطفولة يتم تعزيزها (لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف, ٢٠٠٢, ١٣٤) ونجد على الجانب الآخر فان الضغوط النفسية تكون مصدرا للإثارة والتحدى وتحقيق الذات حيث تمثل لهم ضغطا إيجابيا، ويتوقف ذلك على مدى استعدادهم وقدرتهم الشخصية فى تحمل ضغوط الحياة وتميزهم ببعض الخصال الشخصية المتمثلة فى الصلابة النفسية التي يكون لها دور يسهم فى التخفيف من حدة الضغط النفسي. لذا أكد كل من (Lazarus & Folkman, 1984) بأن الضغوط الحياة تكون عبارة تفاعل دينامي بين الإنسان والبيئة. ومواجهة الفرد تلك الضغوط بما لها من مصادر، تتمثل فى المعرفة والمهارات وقدراته اللازمة لإدارة متطلبات الحياة، ويقوم الفرد بعملية التقييم المعرفي التي من خلالها يُقيم الفرد أهمية تلك المتطلبات ويقرر ما إذا كان لها تأثير إيجابي أو سلبي ، فإذا تجاوزت مصادر الفرد المتطلبات فيتم تقييمها كتحدى وليس تهديداً وعندما تتجاوز هذه المتطلبات الحياتية قدراته يتم تقييمها كتهديد كلاً من تقييم الفرد كونه تجدى او كونه تهديد يرتبط بالطرق التي يتعامل معها الفرد مع الموقف الضاغطة (Cash & Gardner, 2011.647)

وأشارت بأن القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة لابد من النظرة الموضوعية لهذه المشكلات اليومية والتكيف معها بمرونة ايجابية،(جامد زهران , ٢٠٠٥ , ص١٣)

ومن هنا أصبحت كلمة الضغط النفسي (Stress) من الكلمات المألوفة لدي الإنسان العادي والمتخصص حيث تشكل جزءاً من لغتنا في العصر الحديث وارتبطت بطبيعة حياتنا اليومية (شاكر فرهود ، ١٩٩٩ ، ١٩٢)

يشير هذا المفهوم في مجال العلوم الطبيعية يشير هذا المفهوم إلي ذلك التأثير الذي تحدثه قوة معينة علي الشيء بصورة قد يصعب عليه تحملها فتؤدي إلي إحداث تغييرات معينة سواء في المشكلة أو في حجمها حيث يتعرض الإنسان في حياته للعديد من المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية المصدر التي تهدد استقراره وتوازنه النفسي والجسمي ويختلف تأثير تلك الضغوط علي الإنسان من شخص إلي آخر (سامي عبد القوي ، ٢٠٠٢ ، زيدان أحمد ، ١٩٩٨)

لإدراكهم للضغط الواقع عليهم وأساليب مواجهتهم لهذه الضغوط وكيفية التعامل معها لتخفيف من حدتها كما في دراسة (جمعة سيد ١٩٩٤ ، لطفي عبد الباسط ١٩٩٤ ، شعبان جاب الله ١٩٩٤ ، نجية اسحق ٢٠٠١ ، سامي عبد القوي ٢٠٠٢)

ويعد الاكتئاب أحد الاضطرابات الشخصية الأكثر انتشاراً بعد القلق في هذا العصر والذي يصيب الأفراد بغض النظر عن أعمارهم أو المهن أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمون إليها، وإن كانت هناك بعض الفئات الأكثر استعداداً للإصابة به وهو خبرة لا يوجد فرد واحد لم يمر بها في حياته، وإن كان الأفراد يختلفون فيما بينهم في طبيعة وشدة الاكتئاب. هذا وقد نرى تعدد النظريات المفسرة لهذا المفهوم، كذلك نجد الكثير من جهود العلماء والباحثين المهتمين بهذا الشأن لمحاولة وضع مفهوماً

مشكلة الدراسة:

اهتم كثير من الباحثين بدراسة بعض المتغيرات النفسية التي قد تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في دراسة وفهم دور الصلابة النفسية في الجد والتخفيف من أحداث الحياة الضاغطة وظهور بعض الاعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة يزخر عالمنا المعاصر بالعديد من أحداث الحياة الضاغطة والتي قد تحدث ويتعرض لها الفرد بشكل متكرر أو بدرجات متفاوتة والتي تترك آثار سلبية لا حصر لها على صحتنا النفسية والجسمية على حد سواء. الأمر الذي أدى إلى اهتمام كثير من الباحثين والمهتمين بظاهرة ضغوط الحياة إلى إلقاء المزيد من الضوء حول هذه الظاهرة محدداً مصادرها والآثار السلبية الناجمة عنها. اهتم الكثير من الباحثين بدراسة بعض المتغيرات النفسية التي قد تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في التخفيف من الآثار السلبية التي تلحق بالأفراد من جراء تعرضهم للضغوط الحياتية المتنوعة والمتكررة في المجتمع الذي يعيشون فيه. لذا فإن الدراسة الحالية تقع في إطار الدراسات التي تهتم بالتركيز على بعض الخصال الشخصية والعوامل الواقية من الآثار النفسية الناتجة عن تعرض الأفراد للضغوط، حيث يركز البحث بشكل خاص على متغير (الصلابة النفسية) فترض أنها تعدل من مسار العلاقة بين الضغوط الحياتية وظهور بعض اعراض (الاكتئاب) لدى طلاب الجامعة وفي ضوء ما سبق تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً الصلابة النفسية وكلا من الاكتئاب وضغوط الحياة ؟

٢- هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية، الاكتئاب، ضغوط الحياة)؟

٣- هل يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى/ الرابعة) على مقاييس (الصلابة النفسية، الاكتئاب، ضغوط الحياة)؟.

أهداف الدراسة:-

تحاول الدراسة الحالية تحقيق عدداً من الأهداف يمكن تحديدها :-

- ١- البحث عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وكلا من الاكتئاب وضغوط الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة
- ٢- الكشف عن طبيعة الفروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وكلا من الاكتئاب وضغوط الحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , اناث)
- ٣- التعرف على طبيعة الفروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية وكل من الاكتئاب وضغوط الحياة تبعاً لمتغير العمر(اولى جامعة , رابعة جامعة)

أهمية الدراسة :-

الأهمية النظرية:-

١- ترجع أهمية الدراسة الحالية في تناولها لظاهرة ضغوط الحياة بمختلف أنواعها ومظاهرها التي تعتبر أمراً حتمياً حيث يتعرض لها الكثير من أفراد المجتمع على مختلف فئاته بوجه عام وعينة البحث بوجه خاص حيث ندرة بعض الدراسات السابقة على عينة البحث الحالي من طلاب الجامعة الفئة العمرية (١٩: ٢١) من الذكور والاناث بالفرقة (الاولى , الرابعة) الأمر الذي يعكس في أحد جوانبه الأهمية القصوى للتعرف على أهم اشكال تلك الظاهرة التي يتعرض لها فئة البحث الحالي ومدى المعاناة النفسية التي قد يتعرضوا لها

٢- اهتمت كثير من الدراسات بدراسة احدى متغيرات النفسية التي تساعد الفرد على مقاومة الاثار السلبية الناجمة من الضغوط الحياتية او الاعراض الاكتئابية فنجد ندرة من الابحاث في دراسة مفهوم الصلابة النفسية علاقتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى حيث يسهم هذا المتغير بشكل أو باخر فى التقليل من حجم الاثار السلبية

٣- نجد أن بعض الدراسات اهتمت بدراسة متغير الاكتئاب بوجه عام وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الأخرى المتمثلة في (الأفكار اللاعقلانية، الصحة النفسية، الاغتراب النفسي، الذكاء الوجداني، التفضيل المهني، التوافق النفسي) ونجد ندرة في دراسة متغير الصلابة النفسية وظهور اعراض الاكتئاب لدى عينة البحث

٣- إن معظم الدراسات والممارسات الإكلينيكية ركزت على الجوانب المرضية للأفراد فى مراحل عمرية مختلفة حتى أصبح متاحاً لدى الدارس الكثير من الأدبيات والمعلومات عن اللاسواء والأمراض الذهنية والنفسية. حيث نجد أن بعض الدراسات النفسية اهتمت بدراسة الشخصية لدى اطلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية مثل (الإساءة الجنسية ، الاتجاهات ، جرائم القتل ، مفهوم الذات ، قلق المستقبل إلخ) وهذا ونجد في الجانب الأخرى قصور واضح في دراسة الشخصية السوية لطلاب الجامعة بشكل عام وعينة البحث وتعرضهم لضغوط الحياة والتي قد تسبب لهم بعض الاعراض الاكتئابية.

٤- ترجع اهمية الدراسة من منطلق كون متغير الصلابة النفسية احد المتغير التي تميز بها كخصال شخصية يتميز بها الافراد لمواجهة وتقليل من مخاطر احداث الحياة الضاغطة والاثار السلبية الناجمة عنها من الموضوعات التي يهتم بها الكثير من الباحثين في مجال علم النفس وذلك بشكل كبير فى هذه الأونة كونها ظاهرة تهتم بوضع اساليب للمقاومة والتخفيف من حدة الاثار السلبية الناجمة

من الضغوط وعدم التشاؤم ومقاومة متغيرات واحداث الحياة المفاجئة التي يتعرض لها بعض الافراد ليس لديهم نوعا من الصلابة النفسية حيث اهتمت الكثير من الدراسات بمتغير الصلابة وعلاقته بالمتغيرات النفسية (الدافعية, المساندة الاجتماعية ,علم النفس الإيجابي, الضغوط الاكاديمية, ضغوط العمل واستراتيجيات مواجهة الضغط , القلق والاعراض الجسمية) كما فى (Kopasa .Maddi Paccuti , Feikelaimpert2003 , seyor gon laprg 2009 , Kopasa 1982 1985 sharon gonkez , Genefer koroson2015 , Leidko kofak 2017. , Katren mailecte 2006 , احمد عبد الخالق ٢٠٠٢)

٥ - تنبثق أهمية الدراسة كونها تلقى الضوء على ظاهرة نفسية واجتماعية لها نتائج سلبية على العملية التربوية، وتكيف وتوافق طلاب الجامعة من السباب لمراحل التعليم العالي (الجامعي) وصحتهم النفسية ومدى مقدرتهم على الاستمرار في التعليم وانهاء الدراسة الجامعة حيال تعرضهم لضغوط الحياتية وظهور اعراض الاكتئاب لديهم ومدى اسهام متغير الصلابة النفسية للتعديل من مسار تلك العلاقة

الأهمية التطبيقية:

- ١- يمكن للدراسة الحالية وما تسفر عنه نتائجها إلى توجيه أنظار القائمين والمهتمين في مجال علم النفس والصحة النفسية نحو ضرورة وضع وإعداد استراتيجيات وبرامج إرشادية لشريحة البحث والتعرف على متغير الصلابة النفسية ودورها في الاسهام والتخفيف من حدة ظهور أي اعراض مرضية لدى عينة البحث
- ٢- تكمن أهمية هذه الدراسة في توجيه أنظار المعالجين والمرشدين النفسيين فى التأكيد في بعض الخصال الشخصية لدى عينة البحث وإمدادهم بالمعلومات عن

تلك الخصال أو الاساليب الصحيحة الواجب اتباعها في التعامل مع ضغوط الحياة التي من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة البحث

٣- تكمن أهمية الدراسة الحالية وما سوف تسفر عنه من نتائج واقعا ملموسا لدور لمتغير الصلابة النفسية في المجال التربوي والتعليمي يتم من خلالها التعرف على ابعاد متغير الصلابة النفسية والتأكيد على تلك الخصال لدى عينة البحث .

٤- توفر هذه الدراسة إطارا نظريا عن متغيرات الدراسة سواء عن متغير الصلابة النفسية الذي يتميز بالحدثة وكيفية الاستفادة منه في إرشاد وتوجيه اطلاب الجامعة للتعامل مع ضغوط الحياة وظهور الاعراض الاكتئابية .

مفاهيم الدراسة :

أولاً : مفهوم الصلابة النفسية:- Psychological Hardiness

تعد الصلابة النفسية احد السمات الشخصية التي تؤدي دوراً مهماً في حماية الفرد من أحداث الحياة الضاغطة، كما أنها تساعدهم على التغلب ما يواجهه من إحداث ضاغطة حين حدوثها وتحولها إلى مصادر قوة دائمة له، لذا نجد أن كثيراً من الدراسات النفسية الحديثة تتجه إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية والتأكيد في الوقت نفسه على الكثير من العوامل النفسية والشخصية التي تساعد الأفراد على توافقهم النفسي مع المواقف وأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرضون لها وهذا ما حاولت الدراسات توضيحه كما في دراسة (أحمد عبد الخالق ١٩٩٣ , علاء الدين كفافى ٢٠٠٢ , حامد زهران ١٩٩٧).

فبعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة وعلى الرغم من ذلك فإنهم يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أداثهم النفسي، مما أدى إلى ضرورة وجود

مصادر المقاومة Stress- Resistance المتمثلة في العوامل النفسية والبيئية التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على الأداء النفسي للفرد لذا نجد ان هناك العوامل المعدلة Buffering Moderating والتي تشير إلى وجود عوامل نفسية أو اجتماعية تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة، وكيفية إدراكها وتفسيرها، كما تؤثر أيضاً في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته في مواجهة الأحداث. ويُعد متغير الصلابة النفسية من العوامل الوقائية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات (عماد مخيمر، ٢٠١٢، ١١) ولعل من العوامل النفسية والشخصية التي حظيت حديثاً باهتمام الكثير من الباحثين مصطلح الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) أو المقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات (Resilience) حيث نرى أن الصراع بين الإنسان ودوافعه الشخصية ومتطلبات الحياة وعدم مسايرة الفرد لهذا التغيير مسبباً له ضغوطاً نفسية ولكن نجد أن بعض من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية وقد لا يصيبهم أمراض بالرغم من تعرضهم لضغوط حياتيه مختلفة لذا حاول الكثير من العلماء المهتمين بهذه الظاهرة التعرف على العوامل النفسية والبيئية التي تساعد الأفراد على توافقهم مع أحداث الحياة الضاغطة من بين هذه العوامل متغير الصلابة النفسية الذي درس على نحو واسع في أعمال (Kobasa, 1983) , فيصل عبد الصمد ٢٠٠٢، حسن عبد الطيف ٢٠٠٢، Anthony, 1987) وعرفت بانها ما يتمتع به الفرد من سمات في الشخصية تقيه من أحداث الحياة الصعبة، وهي دافع لدى الفرد يمكنه من استغلال جميع مقدراته لمواجهة صعوبات الحياة مما يجعله يعيش بطريقة إيجابية (عبد العاطي الصياد ورياض القطراوي، ٢٠١٥) وتكمن الشخصية الصلبة في النمو والظهور باعتبارها مجموعة من المواقف المترابطة وتتمثل (الالتزام، التحكم، التحدي)

تعمل على تحويل ضغوط الحياة المستمرة من كوارث تؤدي الى الاحباط للفرص للنمو (Maddi et al., 2011) لذا عرفها عبدالله بن عبد العزيز (٢٠١٥) بأنها فعالية الفرد الشخصية والبيئية وإدراكه بذلك، مما يؤهله للمبادرة والدافعية في التعامل والتحكم في المواقف الحياتية السلبية بانتقاء حل ول مناسبة لها، لتغييرها إيجابياً لصالح توافقه النفسي والاجتماعي .

وأوضح (Anthony 1987) أن الأفراد الذين يمتلكون بعض العوامل التي تساعدهم على تحمل الضغط الواقع عليهم دون أن يعانون من أي اضطرابات أو مشكلات يصعب حلها حيث يتميزون بالصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والتي تتميز بثلاثة صفات الالتزام - التحكم - السيطرة ، وأشارت (Kobasa 1979) إلى أن الصلابة النفسية صفة من صفات الشخصية تظهر في معاشة الفرد لبعض الخبرات في مرحلة الطفولة يتم تعزيزها (لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف, ٢٠٠٢, ١٣٤)

وعرفت أمل عبدالله (٢٠١٥) أنها إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد والتي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، والتي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية، وقدرة الفرد على تبني أهدافه تجاه جوانب الحياة المختلفة وتحمل المسؤولية نحوها وإدراكه لأحداث الحياة ومدى تفسيره لها تفسيراً واقعياً، وقدرته على السيطرة على أحداث الحياة وتحويلها إلى فرص للعمل والنمو أكد (Lightsey 1993) على أن إدراك الفرد بأنه لديه مقاومة وصلابة نفسية يساعد على التنبؤ بمدى استمتاعه بالسعادة مستقبلاً (في: سيد البهاص, ٢٠٠٢, ٣٣١) وأشار (Mcsteon, el al., 1997) أحد عوامل الشخصية التي تساهم بشكل مباشر في الشعور بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، لذا سوف تحاول الدراسة الحالية

إلقاء الضوء على مفهوم الصلابة النفسية وجهود العلماء والمهتمين بدراسة الظاهرة والنظريات المفسرة لها.

حيث عرفت Kobasa 1979 بأنها مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام في وضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضغطة. (فيصل إبراهيم، ٢٠٠٢، ٢٢٩) وتمثل إحدى مصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياتية والتخفيف من حدتها والتي تسهم في تسهيل وجود الإدراك والتقويم والمواجهة والتي بدورها تقود إلى التوصل لحل ، ص ٢٣٣) وتتكون من مجموعة من الاتجاهات العقلية والمتمثلة بالالتزام والسيطرة والتحدي يصورها أفراد ذو الصلابة العالية (Anthony 1987) لؤلؤه حمادة، حسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢) وتعد الصلابة مصدر الوقاية من العواقب الجسمية والنفسية المترتبة على الضغوط الحياتية وتساهم في تعديل العلاقة التي تبدأ من الضغوط الحياتية وتنتهي إلى النهك النفسي باعتبارها مرحلة متقدمة من الضغوط (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ص ٣٩١) أو بأنها مركب نفسي (قابل للتطبيق) يلعب دوراً فعالاً في فهم وإدراك الفرد لبعض الصعوبات النفسية التي تقابلها (Younkin , Sharon, Louise - 1992- P. 191)

وأشار كل من Lambert & Vickie (2003) إلى مفهوم الصلابة على أنه أحد الخصال الشخصية ويشتمل على التحدي والسيطرة والتفهم وأنها تزيد من مقدرة الفرد على التعامل مع الضغوط الواقعة عليه. أو باعتبارها مجموعة من السمات التي تسهم في مواجهة الضغوط يكون لديه المقدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها (على عسكر، ٢٠٠٢، ٢٤٥)

وتُعدُّ الصلابة النفسية مصدرًا من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث ينظر الفرد للتغيرات والضغوط التي يتعرض لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات، ويظهر الأفراد الذين يتميزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشطة مثل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة، والبحث عن المساندة الاجتماعية (زينب عبد الحميد، ٢٠٠٨، ٢٢)

ابعاد مفهوم الصلابة النفسية: -

يُعد مفهوم الصلابة النفسية أحد العوامل المساهمة في التخفيف من حدة الضغوط الحياتية والآثار المترتبة عليها وعلى الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد. وعاملاً من عوامل الشخصية التي تساعد في رفع كفاءة الأداء النفسي ووضع الخطط اللازمة لمحاولة فهم الفرد وإدراكه لمصدر الضغط لذا حاول الكثير من علماء النفس والمهتمين بدراسة هذه الظاهرة في مجال علم النفس والصحة النفسية للتأكيد على بعض عوامل المقاومة للضغوط الحياتية. وهذا كان واضحاً في أعمال كوبازا Kobasa حيث نرى أن الصلابة النفسية مجموعة من الخصائص النفسية تشمل (١) **الالتزام Commitment** نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه الآخرين من حوله. بينما أشارت الية Kobasa, 1979 باعتقاد الفرد قيمة ذاته وأفعاله. أما Cotton, 1990 اكدت بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين، ويعكس إحساسه بالتصميم الهادف، ويعبر عنه بميله القوي للمشاركة الإيجابية في أحداث بيئته. نقلا عن (عبد الله بن عبد العزيز , ٢٠١٥، ١٥٥) وقد أوضح Harris أن الالتزام يمثل "رؤية الفرد أن

نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها" (مدحت عباس، ٢٠١٠، ١٧٦) فالإنسان المتمسك بالالتزام يود الانخراط مع الناس والأحداث بدلاً من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا الطريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة، ومما يزعجه أن يغرق في الوحدة والاعتراب، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل (طلعت مجدي، ٢٠٠٧، ٩٨)

(٢) التحدي Challenge وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر يثيره وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً. وأنه التحكم يتمثل في القدرة على وضع الخطط والبرامج لمواجهة الضغوط وتحملها.

(٣) التحكم يشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكانية أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عمل يحدث لهكما في دراسة كل من (فضل إبراهيم ٢٠٠٢، حسن عبد اللطيف، ٢٠٠٢، سيد البهاص ٢٠٠٢، امال اباطة، ٢٠١١، عماد مخيمر، ١٩٩٦، نورة بنت حمد ٢٠١٦، عبدالله بن عبد العزيز، ٢٠١٥، عماد مخيمر ١٩٩٧، Anthony, 1997, Lambar et el al., 2003)

فالصلاية النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة. لذا لكي تكون لديك صلاية نفسية، يجب أن تمرن ذاتك على الالتزام والتحكم في انفعالاتك وعقلك وتحديث نفسك. وأعمل على تقويتهم، وفي النهاية ستكون لديك صلاية نفسية. فالصلاية النفسية تساعد على التوافق الشخصي، والاجتماعي، والمهني، والزواجي، حيث أن الصلاية تجعل الإنسان في حالة رضا عن نفسه، وتعطيه القدرة لمعرفة إمكاناته وقدراته وتوجيهها نحو أهداف يستطيع تحقيقها بالفعل، وكذلك فهي تساعده

على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين في البيئة المحيطة، سواء كان ذلك في محيط الأسرة، أو محيط العمل والمهنة، فهو دائماً قادر على مواجهة جميع الظروف والتكيف معها مهما كانت قسوتها وصعوبتها. بالمناعة النفسية: قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وتشاؤم. فالمناعة النفسية هي حصانة نفسية تصقلها البيئة من خلال الخبرات التي يتعلمها من مواجهة الضغوطات، أي أن المناعة مفهوم متداخل جداً مع مفهوم الصلابة النفسية ويحمل نفس المعنى (عماد مخيمر، ١٩٩٦، محمد يوسف، ١٩٩٩، عماد مخيمر، ٢٠٠٢، عبدالرحمن أبو الندي ٢٠٠٧، محمد الشمري، ٢٠١٤، محمد بن عبد الله، ٢٠١١).

النظريات المفسرة للصلابة النفسية :-

كثير من الأفراد يتعرضون للضغوط الحياتية المختلفة تؤثر فيهم ولكن نجد أن هناك بعض العوامل التي تلعب دوراً هاماً في التخفيف من حدة الآثار السلبية للضغوط الحياتية على الفرد والمتمثلة في متغير الصلابة النفسية الذي يعتبر أحد العوامل التي تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في التخفيف من هذه الضغوط ولكن كيفية إسهام متغير الصلابة النفسية في التخفيف من حدة الضغوط وما يترتب عليها آثار الكثير من الجدل لدى المهتمين بعلم النفس والصحة النفسية، وبالرغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة فيم يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي رغم تعرضهم لمضغوط ، مما أدى إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة Stress- Resistance أي تمك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على سلامة

الأداء النفسي للأفراد وتم التركيز على أهمية دراسة التركيز المتغيرات المعدلة و المخففة Moderating Buffering والتي تشير إلى وجود متغيرات نفسية أو اجتماعية تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة، وكيفية إدراكه وتفسيره لها كما تؤثر أيضاً في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة الأحداث. ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والاحباطات متغير الصلابة النفسية (عماد مخيمر، ٢٠١٢، ١١) وأشار حامد زهران ٢٠٠٥ بان القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة تتطلب النظرة الموضوعية والسليمة للحياة ومشكلاتها اليومية والتكيف مع الحاضر بمرونة ايجابية وبصيرة نافذة ، حتى يمكن التغلب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، وتحمل المسؤولية الاجتماعية ، ومسئولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية ، مع القدرة دوماً على التجديد والابتكار (حامد زهران ، ٢٠٠٥ ، ١٣)

يرى سيد البهاص (٢٠٠٢) أنها تشير إلى إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها وأنها تعمل كوقاية من المواقف الجسمية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغط النفسي وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . ويعتمد الفرد في محاولاته للتوافق مع الضغوط ومواجهتها علي مصادر الداخلية والتي تمده بالقوة والقدرة علي المقاومة. (فضل عبد الصمد ٢٠٠٢ ٢٣٦) أو كونها 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 يتعرض له ، وأن ما يطرأ عل جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه إعاقة له وتمثل مصدراً من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية للضغوط الحياة والتخفيف من أثارها

علي الصحة النفسية والجسمية (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٥) كما أن متغير الصلابة النفسية كعامل حيوي أساسي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس و هي عامل رئيسي في تحقيق الصحة النفسية و تحسين التوازن النفسي والمحافظة على السلوكيات السوية و اكدت العديد من الدراسات بانها لا بد معرفة كيفية تعامل الناس مع الاضطرابات النفسية وأحداث الحياة اليومية الضاغطة ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للنظريات العلمية والبحث المستمر لهذا اوضح كلا من (هلكا عمر، ٢٠١٦، بوجمعة حافظ، ٢٠١٩) بأن هناك نظريات وجهود المهتمين بتفسير متغير الصلابة النفسية من خلال عدد من النظريات سوف تقوم الباحثة بعرض موجز لها.

(١) نظرية بارتون (Bartone) للصلابة النفسية

استنتج أن الصلابة تتعدى كونها سمة من سمات الشخصية لتكون تركيب أكثر شمولاً: إنها أسلوب أو نمط يميز الشخصية ويتضمن خصائص معرفية وانفعالية وسلوكية وبيولوجية هذا النمط العام من الصحة والأداء يؤثر في الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه والتي بواسطتها يتفاعل مع العالم المحيط به

(٢) نظرية مادي (Maddi) للصلابة النفسية

يرى أن الصلابة النفسية بناء شخصي مكون من ثلاثة أبعاد متداخلة ومتفاعلة: فالشخص الملتزم يبقى منخرطاً فيما يقوم به، ودائماً ما يجد الطريقة الأفضل لتحويل خبرته إلى خبرة مثيرة للاهتمام وذات معنى، والشخص ذو التحكم المرتفع يبحث عن التأثير في المعطيات الصعبة الناجمة عن الضغوط، ويتعلم الشخص ذو التحدي المرتفع من خبراته، وتكون هذه الأبعاد الثلاثة المكونة للصلابة النفسية تركيب يزود

الفرد بالشجاعة من أجل تحويل الظروف الضاغطة من مصائب إلى فرص للنمو
الشخص

(٣) نظرية كوبازا (Kobaza) للصلابة النفسية

بينت الصلابة النفسية بأنها استعداد صحي في الشخصية يتضمن ثلاثة مكونات، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي. والشخص الصلب نفسي هو الذي يرى الحدث الضاغط على أنه ذو معنى ومثير للاهتمام (الالتزام)، ويرى نفسه قادرة على تغيير الأحداث (التحكم)، كما يدرك التغيير على أنه أمر طبيعي وفرصة للنمو (التحدي). وأكدت "كوبازا" أن السمات المعرفية للصلابة تساعد الفرد على إدراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها بطريقة أقل عديدة وأكثر تفاؤلاً، وهذا ما يخفف من آثارها الخطيرة عليه. وتتمثل الآليات السلوكية للصلابة النفسية في تعزيز أساليب التعامل مع الضغوط، ومواجهتها بفعالية، والتفاعل معها تقاع؟ إيجابية بهدف تحويلها إلى فرص للتعلم والنمو (هلكا عمر، ٢٠١٦، بوجمعة حافظ، ٢٠١٩)

ثانياً :- مفهوم ضغوط الحياة :-

دائماً تجد الفرد يتفاعل مع من حوله يؤثر ويتأثر بكل ما يحيط به ويعيش في حصن من التنافس والصراع بين رغباته وأهدافه وحاجاته التي دائماً يسعى وراء تحقيقها وبين هذه المشكلات التي تواجهه وتقف حيال تحقيق تلك الأهداف ، وهذا التفاعل الذي من شأنه أن يخلق نوع من المشقة والانعصاب الذي يؤثر سلبياً أو إيجابياً ويغير من مجرى حياته ويغير من نمط سلوكه في جميع تعاملاته مع المجتمع

فضلا على ان الافراد يعيشوا يوميا في أحداث ضاغطة تسبب له تعباً وإرهاقا، تستدعي منهم محاولة للتكيف مع قدراتهم من أجل التوافق معهم ، وذلك بانتهاج عدة أساليب على اختلاف أنواعها وتوجهاتها ، الأمر الذي دفع الباحثة الى القاء الضوء على مفهوم احداث الحياة الضاغطة من خلال على جهود الباحثين المهتمين بتلك المشكلة، يستخدم مصطلح الضغط في مجالات عدة كالتطب والهندسة وعلوم الطبيعة، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الاهمية في علم النفس، بحيث أن استخدام مصطلح الضغط مر بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة ، ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق ، وفي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف روبرت هوك ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية، وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا، ليكون ذلك ممثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية و الطبية و الاجتماعية و النفسية ، وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد ، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية بمفهوم الضيق والقوة ، ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث المتشعبة المصادر المؤدية إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦، ١٧)

مفهوم الضغط (لغة): يقصد به ضغطه ضغطا، عصره وزحمه، أي شدد وضيق ليشير status وهو مشتق من الكلمة اللاتينية stresses ويقابلها في الأصل اللاتيني إلى الصرامة ، ويدل معناه على الشعور بالتوتر والإثارة والضيق، يرجع في أصله ويعني شدد وضيق stringer إلى الفعل (طه عبد العظيم ، سلامة عبد العظيم

، ٢٠٠٦ ، ١٨) وفي اللغة العربية فإن كلمة ضغط تقابلها كلمات (كرب- شدة- ضغط). وهي تعرف على أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته (محمد غانم، ٢٠٠٧، ١٠)

ومصطلح الضغوط (Stress) قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Destress) والتي تشير لمعنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الإنجليزية إلى (Distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب وقد استخدمت كلمة (Stress) للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦)

وأكدت ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨، ٢٠) بأنها مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة، فقدان العمل، الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي بينما عرفت (راندا مرزوق، ٢٠١٢) بأنه حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة (راندا مرزوق، ٢٠١٢، ٢٢)

في حين عرفها (احمد الزيداني، ٢٠١١) بأنها يشير إلي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات التي قد تحدث بعض الاثار السيئة نفسياً وفسولوجياً (أحمد الزيداني، ٢٠١١)

وعرفها حسين فايد (٢٠٠٥) بأنها متغير مستقل (سبب) في ظهور بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، وأنه مفهوم شديد الصلة بالصحة النفسية والتي تؤدي

إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية للفرد. (حسين على فايد، ٢٠٠٥، ١٦) بينما يكون ذلك الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه (على عسكر، ٢٠٠٢، ١) وأشارت إليه فوقيه راضي (٢٠٠٢) بأنه مجموعة من الظروف البيئية التي تحيط بالفرد وتسبب ضيقاً وتوتراً وعدم راحة. وأشار (Milsum, 1985) بأنه مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه مجموعة السلوكيات يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه تهديد البيئة (محمود سعيد، ٢٠٠٢، ٢٤) ويراهنا (Lazaurs 1993) بأنها تجمع بين مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها علاوة على تقدير الفرد لمستوي الحظ وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها أثناء تعرضه لهذا الموقف. (Lazaurs 1993) نقلا عن (زينب شقير - ٢٠٠٢، ٣) وعرفتها زينب شقير (٢٠٠٢) بأنه مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته مسببا له ضعف في قدراته على إحداث استجابة مناسبة للموقف الضاغط والذي يصاحبه بعض الاضطرابات الانفعالية والفسولوجية التي تؤثر على جوانب شخصية. (زينب شقير، ٢٠٠٢، ٤)

لذا فإن ظاهرة الضغوط الحياتية تناولها العديد من علماء النفس والمهتمين بهذا المجال والأمر الذي تولد عنه وجود عدة محاور لدراسة هذه الظاهرة فقد ركز البعض منهم على التعرف على طبيعة الضغط النفسي وخصائصه ، والبعض الآخر قد تنطرقوا إلى دراسة المضاعفات الناجمة عنها على مستوى الجوانب الشخصية جميعها (الفسولوجية - المعرفية - السلوكية - البيو كيميائية) كما تناول البعض أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي والعوامل الدخيلة التي قد تزيد أو تنقص من هذه المضاعفات الناجمة عن الضغط النفسي.

وأوضح (Mace, 1976) بأن إدراك الفرد لعدم قدرته علي حدوثه استجابة مناسبة لمطلبة يصاحبه مظاهر سلبية مؤشراً لإدراك (في:محمود على , ١٩٩٨ , ٣٥) أو أنها جملة من المواقف والأحداث اليومية التي يتوفر لها الطفل وتسبب الإحساس بالتوتر في المجال الأسرى أو المدرسي والاجتماعي أو المشكلات الشخصية التي يتعرض لها (محمد سمير وفتحي الشرقاوي, ١٩٩٨, ٢٢)

نجد ان الفرق بين السلبية بين الضغوط والأداء مؤداها أن الضغوط تفرض على الفرد أن يكون متجهاً بحواسه، وطاقته النفسية والعقلية إلى مصادر الضغوط، من أجل التكيف معها، مما يجعل من الصعب عليه أن يؤدي عمله بانتباه كما أن الضغوط تخلق نوعاً من الإحباط مما يؤثر سلباً في الحالة المزاجية والدافعية للعمل والتحصيل وعليه ينخفض مستوى الأداء. (Lou, 2010, 33)

عرفها كل من (Dohrenwend, Dohrenwend 1974) بأنه منبه يتباين في درجة تركيز من باحث إلى آخر ، أو أنه حالة من الاستجابة لدى الفرد لمنبه معين أو موقف معين (شعبان جاب الله ١٩٩٥, ٢٢٥)

عرفها Scott 1988 هو حدث مثير يضع الفرد تحت ضرورة ملحة ليصدر نوعاً من الاستجابة لهذا المثير محاولاً التكيف معها في حالة الفشل في تحديد الاستجابة المناسبة يكون مسبباً نوعاً من عدم التوازن وسوء التكيف (Scott, 1988, p.496) وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة من الضغوط الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الشباب من الذكور والإناث ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها على المقياس المعد لذلك.

ثالثاً: الاكْتئاب

يعد الاكتئاب أحد الاضطرابات الشخصية الأكثر انتشاراً بعد القلق في هذا العصر والذي يصيب الأفراد بغض النظر عن أعمارهم أو المهن أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمون إليها، وإن كانت هناك بعض الفئات الأكثر استعداداً للإصابة به وهو خبرة لا يوجد فرد واحد لم يمر بها في حياته، وإن كان الأفراد يختلفون فيما بينهم في طبيعة وشدة الاكتئاب. هذا وقد نرى تعدد النظريات المفسرة لهذا المفهوم، كذلك نجد الكثير من جهود العلماء والباحثين المهتمين بهذا الشأن لمحاولة وضع مفهوماً له. سوف نعرض بشيء من الإيجاز بعض النظريات المفسرة لهذا المفهوم، وكذا تعدد المفاهيم المختلفة وأسباب الاكتئاب وأعراض الاكتئاب لدى الفرد.

يرجع وصف الاكتئاب والأمراض العقلية إلي ما سجله الفراعنة ٢٦٠٠ سنة قبل الميلاد حين تحدثوا عن الرغبة في الموت والكسل والنوم الزائد. وذكرت أعراض الاكتئاب في إلياذة هوميروس في القرن الثامن قبل الميلاد (على المدني، ٢٠١٠) وفي الطفولة لا تكون الإناث مكتئبات وكذا الذكور، بينما في المراهقة من سن (١٣- ١٥ سنة) الإناث المكتئبات يكن أكثر من الذكور، حيث يتضاعف الاكتئاب لدى الإناث في بداية المراهقة، وعند البالغين تكون النساء المكتئبات ضعف الرجال المكتئبين (Hyde, 2008)

وعرفه غريب عبد الفتاح (٢٠٠٧) بأنه "حالة تتضمن تغير المزاج، والشعور بالوحدة، واللامبالاة، بالإضافة إلى مفهوم سالب عن الذات مصحوب بتوبيخ الذات، وتحقيرها، ولومها، ورغبة في عقاب الذات، بالإضافة إلى الرغبة في الهروب، والاختفاء والموت. وعرفه البعض الآخر بأنها الخبرة الانفعالية الذاتية التي يشعر بها الفرد والتي تتضمن الشعور بالتعب والإجهاد وفقدان الحيوية وقلة النشاط والشعور بالوحدة والعجز. (سامي عبد القوي . ٢٠٠٢ . ٣٢٨)

ويعد الاكتئاب أحد الاضطرابات الشائعة في المراهقة، ويعتبر نقص تقدير الذات ونقص التدعيم الاجتماعي وصورة الجسم السالبة هي عوامل للاكتئاب. (McPhee , 2007 , Santos ., 2006 , Andrews &) وعرفته عادة عبد الغفار (٢٠٠٧) بأنها حالة انفعالية يشعر بها الفرد بالحزن وفقدان السعادة والانسحاب الاجتماعي وفقدان الامل.

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه حالة من الشجن المتواصل لا يدركه بعض الأفراد والتي قد تنجم من خبرات أليمة وإحداث حياة مؤثرة لدى الفرد ويقاس درجة الاكتئاب بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المعد بذلك.

الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة نقطة الانطلاق لأي فكر علمي، فهي عادة ما توجه الأنظار إلي المسارات العلمية السائدة فتلقي مزيداً من الضوء علي نقاط الاتفاق أو الاختلاف، كما تشير إلي الاتجاهات التي تعاني من النقص في التساؤل البحثي فيساعد علي اكتمال أبنية نظرية أو سد ثغرات في أبنية أخرى مما يمنع من تكرار الجهود واستثمار التراكم العلمي في اتجاه النهوض بمجال معين في الاتجاه الصحيح. وسوف تعرض الباحثة بشيء من الإيجاز لبعض من الدراسات السابقة التي تشير إلى موضوع الدراسة في عدة محاور على النحو التالي.

- اولا :- دراسات تناولت الصلابة النفسية و ضغوط الحياة لدى عينة البحث
- ثانيا :- دراسات تناولت الصلابة النفسية و الاكتئاب لدى عينة البحث
- ثالثا :- دراسات تناولت احداث الحياة الضاغطة و الاكتئاب لدى عينة البحث
- اولا :- الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية و ضغوط الحياة :-

نجد الكثير من الدراسات النفسية التي حاولت توضيح المصادر المختلفة للضغوط الحياتية سوف نعرض بعض دراسات المهتمين بهذا المجال تنوعت الدراسات التي حاولت فهم المزيد عن متغير الصلابة النفسية هذا وقد هدفت الدراسة التي احرتها هلا خليل (٢٠١٧) التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعلين عينة مكونة من (٧٤١) فتاة في مؤسسه بيت الحنان، وتطبيق مقياس (الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة)، وقد أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، في حين جاء مستوى الرضا عن الحياة متوسطاً. ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة. كما كشفت النتائج عن وجود فروق إحصائية تعزى لأثر العمر في الصلابة النفسية، وفي الرضا عن الحياة، وجاءت الفروق لصالح الفئة العمرية الأقل. احرى كل من (Beasley et al, 2003) دراسة حاولت الكشف عن مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بالتكيف النفسي والاستجابة لضغوط الحياة، تكونت عينة الدراسة من (١٨٧) من الطلبة الجامعيين من جامعة تاسمانيا. وقد تم تطبيق مقياس(الصلابة النفسية، تجارب الحياة المؤلمة، أنماط التكيف، الصحة العامة)وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين ضغوط الحياة والصحة النفسية. كما وجد أن الصلابة النفسية، ونواحي معينة من أنماط التكيف، وأحداث الحياة السلبية، تؤثر بشكل مباشرٍ على شدة المعاناة النفسية والجسدية. (Beasley2003) نقلا عن (هلا خليل, ٢٠١٧).

هدفت دراسة والى داود (٢٠١٥) الى الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين بتدخل المتغيرات(الجنس، السن، حالة العود، حالة الادمان) وتم التطبيق لعينة قوامها (١٣٣) جانح (٨٦ ذكر، ٤٧ أنثى)

مستخدماً (استمارة جمع البيانات، أساليب مواجهة الضغوط) خلصت نتائجها إلى - أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى المراهقين الجانحين هي استراتيجية الانفعال - عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين الجانحين الذكور و الإناث في اللجوء إلى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط، - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير السن، ما عدا أسلوب الانفعال المستخدم - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين الابتدائيين و الانتكاسيين عدا بعد الانفعال الذي دلت نتائجه على وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الفئتين لصالح الابتدائيين (والى داود، ٢٠١٥، ٥)

أشارت الدراسة التي أجرتها هناء العبادي (٢٠١٤). التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وكذا قياس أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. تم التطبيق على عينة قوامها ٣٧٦ من طلاب الإعدادية مستخدماً مقياسي (الصلابة النفسية، أحداث الحياة الضاغطة) أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، تبين الطلاب تعاني من أحداث الحياة الضاغطة انهم لديهم مستوى الصلابة النفسية منخفض.

هدفت الدراسة التي أجراها نجيب خليل (٢٠١٤) التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى المرشدين في قضاء بئر السبع. تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) مرشداً ومرشد من المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع تم التطبيق مقياس الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي أسفرت نتائجها إلى مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين كان مرتفعاً وأن مستوى بعد الالتزام في

المقياس كان متوسطاً وايضا مستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين كان متوسطاً. وأن مستوى بعدي التوافق الأسري والتوافق مع المجتمع كان مرتفعاً. بينما كان مستوى بعد التوافق مع البيئة المدرسية للمقياس متوسطاً و لا يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغيري المؤهل العلمي، وسنوات الخبر الوظيفية وايضا يوجد اختلاف في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغير الجنس لصالح الذكور كما يوجد اختلاف في مستوى التوافق الاجتماعي لبعدي التوافق مع البيئة المدرسية والتوافق مع المجتمع لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغير الجنس، لصالح الذكور، لا يوجد اختلاف في مستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغير المؤهل العلمي. يوجد اختلاف في مستوى التوافق الاجتماعي لبعدي التوافق مع المجتمع لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع باختلاف متغير سنوات الخبر الوظيفية، لصالح سنوات الخبرة ٤ سنوات فأكثر. توجد علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين (نجيب خليل ، ٢٠١٤) اشارت دراسة أمانى عبد الرحمن (٢٠١٢) معرفة العلاقة بين أسلوب مواجهة الضغوط النفسية الحياتية بالصلابة النفسية، لدى عينة قوامها (٥٠) أرملة ، تم تطبيق مقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، الصلابة النفسية) واسفرت نتائجها، وجود تأثير للصلابة النفسية على أسلوب التكيف الإيجابي مع الضغوط الذي كان سائداً لدى الأرامل، وكذلك وجود فروق دالة في مستوى الصلابة تبعاً للمستوى التعليمي.

وأوضحت دراسة هبة محمد (٢٠١٢) إلى معرفة أثر الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، لدى عينة مكونة من (٢١٣) معلمة، تم تطبيق مقياس (أحداث الحياة الضاغطة، الصلابة النفسية) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين أحداث الحياة السلبية بأبعادها وبين الصلابة النفسية، وكذلك وجود فروق في الصلابة النفسية بين الحالات الطرفية الأكثر ارتفاعاً على مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات.

بينما هدفت دراسة شرين ممدوح عبداللطيف (٢٠١٢) إلى فحص علاقة الصلابة النفسية ببعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية. لدى عينة قوامها ١٠٠ طفلٍ من بطبي التعلم تم تطبيق مقياسي (الصلابة النفسية أساليب مواجهة الضغوط) وأوضحت النتائج عدم وجود ارتباط بين الأمهات على الصلابة النفسية بأبعاده ودرجات أبنائهن من الأطفال بطبي التعلم أساليب مواجهة الضغوط.

هدفت دراسة خالد بن محمد (٢٠١٢) الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، ومدى وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تم تطبيق مقياس (الصلابة النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية) على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً من طلاب التعليم الثانوي، أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى الطلاب المتفوقين والعاديين. كما تبين وجود فروق دالة بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة

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

وأجرى عبد الحميد حسن (٢٠١٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وقدراتهم التنبؤ التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة تكونت من (٧١٤) طالباً وطالبة يدرسون في جامعة السلطان قابوس في عمان. وقد تم تطبيق مقياس (الضغوط النفسية الصلابة النفسية، معدل الطلبة في الجامعة ليعبر عن التحصيل الدراسي)، وقد كشفت نتائجها الى وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي، وعلاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، وهناك تأثير لكل من الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغوط النفسية، والجنس، والتخصص على المعدل التراكمي.

وأجرى نبيل الدخان وبشير الحجار (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية لعينة من ٤٥٠ لدى طلبة الجامعة الإسلامية وقد تم استخدام مقياس (الضغط النفسي، الصلابة النفسية) أسفرت نتائجها الى أن درجة كل من الصلابة النفسية والضغوط النفسية متوسط، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور، كذلك الأمر في الضغوط النفسية.

هدفت الدراسة التي قام بها Lambert (2003) لدراسة مدى لعلاقة بين الصلابة النفسية كمتغير يساعد على مقاومة ضغوط العمل. أسفرت نتائج الدراسة: أن الصلابة النفسية تزيد من مقدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة من خلال تطوره حيث تساعده في إعطاء الفرصة لدى بعض الأفراد في خفض تأثيرها السلبي.

حاولت الدراسة التي قام بها فضل إبراهيم (٢٠٠٢) إلقاء الضوء على مفهوم الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة قوامها (٢٤٨) من طلاب الدراسات العليا مستخدماً مقياس (الصلابة النفسية، اختبار تفهم الموضوع واستمارة المقابلة الشخصية، الوعي الدين، معنى الحياة. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة والوعي الديني لدى عينة البحث وجود فروق فردية بين الذكور والإناث على أبعاد الصلابة النفسية لصالح الذكور، وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة النفسية ومنخفضي الصلابة النفسية في الوعي الديني ومعنى الحياة لصالح مرتفعي الصلابة النفسية.

وأجرى سيد البهاص (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى العلاقة الارتباطية بين درجة الصلابة النفسية ودرجة النهك النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة للأطفال المعاقين بالمملكة العربية السعودية مستخدماً مقياس النهك النفسي واستبيان الصلابة النفسية. وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: ارتفاع مستوى الانهك النفسي لدى جميع أفراد عينة الكلية من معلمي ومعلمات التربية الخاصة ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين أبعاد النهك النفسي وأبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد العينة الكية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. ووجود فروق فردية بين الذكور والإناث في أبعاد النهك النفسي لصالح الإناث. وجود فروق فردية بين الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية لصالح الذكور.

وهدف دراسة (Chandler 1981) للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية، الاجتماعية مستخدمة المقابلة الشخصية قائمة مصادر الضغوط على عينة من المعلمين والآباء والأطفال وأسفرت النتائج إلى أهم مصادر الضغوط النفسية

والاجتماعية مثل (العقل الأكاديمي بداية دخول المدرسة، عدم تقبل الطفل من قبل زملائه) نقلا عن (أحمد نبيل ٢٠٠٢). وأوضحت دراسة عماد مخيمر (١٩٩٦) التي هدفت معرفة عن مدى العلاقة بين الصلابة النفسية وإدراك القبول والرفض الوالدي لدى طلاب الجامعة حيث شملت على عينة قوامها (١٦٣) طالب وطالبة من كليتي العلوم والآداب مستخدماً استبيان الصلابة النفسية ومقياس الرفض والقبول الوالدي وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي بين الصلابة النفسية لدى الإناث ووجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة البحث، وجود فروق فردية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية في اتجاه الذكور.

ثانياً: دراسات تناولت الصلابة النفسية والاكنتاب

هدفت دراسة إيلاف عبد العزيز (٢٠٢٠) معرفة العلاقة بين الاكنتاب والصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمدينة الرياض، وتكونت العينة من (٢٣٥) مصاباً بمرض الفشل الكلوي وتم تطبيق مقياس (الاكنتاب، الصلابة النفسية)، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة بين الدرجة الكلية للاكنتاب وأبعاده (المعرفي، الوجداني، الجسدي)، والدرجة الكلية للصلابة النفسية وأبعاده (الالتزام، التحدي، التحكم) لدى عينة البحث، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاكنتاب وأبعاده (المعرفي، الوجداني، الجسدي) لمتغير الجنس في اتجاه المرضى الإناث، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاكنتاب وبعد (الجانب الجسدي) تبعاً لمتغير العمر في اتجاه المرضى ممن فئاتهم العمرية (٦١ سنة فما فوق) ، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاكنتاب وأبعاده (المعرفي ،

الوجداني، الجسدي) تبعا لمتغير المستوى التعليمي في اتجاه المرضى غير المتعلمين، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للاكتئاب والبعد (المعرفي الوجداني) تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية في اتجاه المرضى غير المتزوجين، ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للصلاية النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي وأبعادها (الالتزام، التحدي، التحكم) تبعا لمتغير الجنس لصالح المرضى الذكور ولصالح المرضى ممن مستواهم التعليمي (جامعي فأكثر)؛ ولصالح المتزوجين، ويمكن التنبؤ بالاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي من خلال الصلاية النفسية.

وأشارت دراسة ربا التويجري (٢٠١٨) إلى معرفة العلاقة بين الاكتئاب والصلاية والضغط النفسية لدى مرضى السكري من النوع الثاني، وتكونت العينة من (٣٣١) ، واستخدمت مقياس (الضغط النفسية، الاكتئاب، الصلاية النفسية) وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الاكتئاب والصلاية النفسية والضغط النفسية، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الصلاية النفسية والاكتئاب لدى مرضى السكري، ووجود فروق في الاكتئاب تتبعا لمتغير النوع لصالح الإناث، وفي الحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين، وجود الفروق في الصلاية النفسية كانت لصالح الذكور والمتزوجين، وبالنسبة لمتغير العمر فكانت الفروق دالة في الصلاية النفسية والاكتئاب في اتجاه المرضى من نوات الفئات العمرية المنخفضة، بينما لم توجد فروق في الاكتئاب والصلاية النفسية تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

وهدفت الدراسة التي أجراها كل من أسماء بدرى، يوسف موسى (٢٠١٤) التعرف على الصلاية النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن لدى عينة من (١٤٠) من المسنين والمسنات، منهم ٦٧ من المسنين، ٧٣ من المسنات وتم تطبيق مقياس (الصلاية النفسية،

الرضا عن الحياة، الاكتئاب) وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين والمسنات منخفض، وأن مستوى الاكتئاب لدى المسنين والمسنات مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة، ووجود فروق دالة إحصائية بين المسنين والمسنات، و ذلك لصالح المسنين على مقياس الصلابة النفسية.

وتناولت دراسة(Clark & Hartman ١٩٩٦) أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين " تهدف 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) شخصًا (٨٤) تم تطبيق قائمة 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 (في: زينب راضي ، ٢٠٠٨)

كما أوضحت دراسة التي اجراها كل من (Green et al., 2007) دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والشعور بالأمل وعلاقتها بالاكتئاب، وتكونت العينة من (٥٦) طالبة، وتم تطبيق مقياس (الصلابة النفسية، الشعور بالأمل، للاكتئاب) وأظهرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل لدى عينة الدراسة، كما وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والاكتئاب.

وهدفت دراسة فضل عبد الصمد (٢٠٠٢) إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من الجامعيين، كشفت الدراسة عن ارتباط موجب دال بين الصلابة والوعي الديني ومعنى الحياة، ووجود فروق دالة في أبعاد الصلابة لصالح الذكور، كما يمكن التنبؤ بالصلابة بالدرجات في مقياسي معنى الحياة والوعي الديني.

وأجرى عماد مخيمر (١٩٩٧) دراسة للتعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين لوسطيين في العلاقة الأحداث الضاغطة و الاكتئاب؛ لعينة قوامها وبلغت العينة (١٧١) طالب، تم تطبيق مقياسي (الصلابة النفسية، الاكتئاب، أحداث الحياة الضاغطة) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين أحداث الحياتية الضاغطة والاكتئاب؛ وجود دور وسيط لكلا من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية على التخفيف من حدة الضغوط النفسية للفرد بالصلابة النفسية لديه، كما توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والاكتئاب؛ كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية والضغوط النفسية لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

ثالثاً : دراسات تناولت الاكتئاب وضغوط الحياة لدى عينة البحث

هدفت الدراسة التي أجراها تركي العطيان(٢٠١٧) لمعرفة العلاقة الارتباطية بين مواقف الحياة الضاغطة بكل من الشعور بالاكتئاب والرضا الزوجي، محاولة المقارنة بين أفراد عينة الدراسة في كل متغيرات الدراسة (مواقف الحياة الضاغطة، الاكتئاب، الرضا الزوجي) وذلك في ضوء متغيري(سنوات الخبرة الزوجية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة (مرتفع/منخفض)، وتم التطبيق على عينة قوامها

(٤٠٠) من الإداريات المتزوجات اللواتي يعملن بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم تطبيق مقياس (مواقف الحياة الضاغطة، الاكتئاب الرضا الزواج، استمارة المستوى الاقتصادي/الاجتماعي للأسرة في البيئة السعودية، أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مواقف الحياة الضاغطة والشعور بالاكتئاب ووجود

علاقة ارتباط بين مواقف الحياة الضاغطة والرضا الزواجي لدى عينة الدراسة وأجرى حسين فايد (٢٠٠٥) بدراسة هدفت إلى تحديد ما إذا كان كل من الخزي والإساءة الانفعالية في الطفولة وتعذر حل المشكلات تعمل كعوامل استهداف في نشأة الأعراض الاكتئابية ومعرفة دور الخزي كمتغير وسيط في العلاقة بين الأعراض الاكتئابية وأي من الإساءة الانفعالية في الطفولة أو تعذر حل المشكلات مستخدماً مقياس (الاكتئاب واستبيان القبول والرفض الوالدي، خبرة الخزي الخبرة الذاتية لتعذر حل المشكلات) للعينة قوامها ٣٢٠ من طلاب الجامعة. وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة موجبة بين أعراض الاكتئابية وكل من الخزي والإساءة الانفعالية في الطفولة وتعذر حل المشكلات. والتنبؤ لكل من الخزي والإساءة الانفعالية في الطفولة وتعذر حل المشكلات كل على حدة بالأعراض الاكتئابية. التنبؤ عزل تأثير درجات الخزي إلى تضائل العلاقة بين الأعراض الاكتئابية وأي من الإساءة الانفعالية في الطفولة أو تعذر حل المشكلات.

وبينما هدفت دراسة قامت بها سعاد عبد الله البشر (٢٠٠٥) للكشف عن العلاقة بين الإساءة في الطفولة وظهور بعض اضطرابات القلق والاكتئاب وكذلك دراسة العلاقة بين الإساءة في الطفولة وظهور اضطرابات الشخصية الحدية في الرشد ومدى إسهام الإساءة في الطفولة في ظهور بعض المشكلات النفسية وشملت عينة قوامها ٩٧ فرد من طلبة الهيئة العامة بالكويت للتعليم التربوي مستخدماً مقياس (اضطرابات

الشخصية، القلق، الاكتئاب، الإساءة) وأسفرت عن وجود ارتباط بين التعرض للإساءة وكلا من القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة وكان التعرض للإساءة في الطفولة متغيراً متنبأً بظهور بعض الاضطرابات الشخصية والقلق والاكتئاب

وهدفت الدراسة التي أجراها سامي عبد القوى (٢٠٠٢) الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما ومدى إسهام أساليب التعامل مع الضغوط في ظهور الأعراض الاكتئابية على عينة قوامها (٢٣٤) من طلاب الجامعة مستخدماً مقياسي عمليات تحمل الضغوط ومقياسي الاكتئاب متعدد الدرجات، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما ومدى إسهام أساليب التعامل مع الضغوط في ظهور الأعراض الاكتئابية وأسفرت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب لصالح الإناث.

ب- وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية في اتجاه الذكور وتجنب الضغوط لصالح الإناث.

وهدفت الدراسة التي أجراها (Sophie & Thomas 2000) التعرف على أحداث الحياة الضاغطة التي تمر بها المرأة والاكتئاب ودور متغير لتقدير الذات. على عينة قوامها (٣٠٠) امرأة موظفة بالجامعة في الهند. تم تطبيق مقياس (بيك للاكتئاب، تقدير الذات، أحداث الحياة الضاغطة) توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة ووجود تأثير متغير تقدير الذات على الاكتئاب.

وأجرى عماد مخيمر (١٩٩٧) دراسة لمحاولة للكشف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة ودور كل من (المساندة الاجتماعية . الصلابة النفسية) في التنبؤ بظهور الأعراض الاكتئابية

في ضوء الضغوط الحياتية حيث كانت العينة قوامها (١٧١) طالب وطالبة واستخدم مقياس الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الاكتئاب وأسفرت النتائج عن وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور وإدراك الضغوط الحياتية ، وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث وإدراك الضغوط الحياتية ، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب.

تعقيب على الدراسات السابقة :-

اولا : من حيث الاهداف يتضح من الدراسات السابقة والتي تم عرضها انها جميعها تدور حول الكشف عن طبيعة العلاقة متغير الصلابة النفسية وضغوط الحياة بأبعادها المختلفة والاثار السلبية الناجمة عنها من ظهور الاعراض الاكتئابية لدى عينات البحث

ثانيا: من حيث الادوات اهتمت الكثير من الدراسات السابقة إبراز أهمية ودور الفئات العمرية المختلفة الخاصة بمراحل التعليمية ما يتم تطبيقه من مقياس نفسيها تدرج جميعها تحت هدف قياس الاعراض الاكتئابية ونوعية ضغوط الحياة التي يتعرض لها الفئات العمرية المختلفة ودور الصلابة النفسية في التعبير من مسار تلك العلاقة او بالمتغيرات النفسية الأخرى

ثالثاً: من حيث النتائج: حيث تتلخص نتائجها في الآتي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين، وجود فروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب لصالح الإناث.

-وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية لصالح الذكور وتجنب الضغوط لصالح الإناث

وجود ارتباط بين التعرض للإساءة وكلا من القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وجود علاقة موجبة بين أعراض الاكتئابية وكل من الخزي والإساءة الانفعالية في الطفولة وتعذر حل المشكلات

- وجود علاقة ارتباطية دالة بين مواقف الحياة الضاغطة والشعور بالاكتئاب ووجود فروق دالة في أبعاد الصلابة في اتجاه الذكور

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في ضغوط العمل والضغوط الإيجابية والسلبية والتوافق لصالح الذكور، وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور وإدراك الضغوط الحياتية، وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث وإدراك الضغوط الحياتية عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاكتئاب، وجود تأثير للصلابة النفسية على أسلوب التكيف الإيجابي مع الضغوط الذي كان سائداً لدى الأرامل، وجود فروق دالة في مستوى الصلابة تبعاً للمستوى التعليمي.

فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة فإن الدراسة الحالية تقوم على عدة فروض يمكن صياغتها على النحو التالي :-

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً الصلابة النفسية وكلا من الاكتئاب وضغوط الحياة

٢- يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية، الاكتئاب، ضغوط الحياة)

٣- يوجد فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى/ الرابعة) على مقاييس (الصلابة النفسية، الاكتئاب، ضغوط الحياة).

أولاً: منهج الدراسة: تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثانياً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٨٠) من طلاب الفرقة الأولى والرابعة في المرحلة الجامعية من الطلاب من الذكور (٤٠) وال طالبات (٤٠) وتم اختيارهم بصورة عشوائية بمدى عمري (١٩ : ٢١)

جدول (١)

توزيع افراد العينة

العينة	ذكور	اناث
الفرقة الأولى	٢٠	٢٠
الفرقة الرابعة	٢٠	٢٠
الإجمالي	٤٠	٤٠

ثانياً: أدوات الدراسة:

١ - مقياس الصلابة النفسية/ أعد المقياس عماد مخيمر (١٩٩٧) حيث اعتبر أن مقياس الصلابة النفسية هو أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية حيث يمكن تعريفه على أنه هو اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ويتكون المقياس من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد ويتكون المقياس من ثلاث مقاييس فرعية هي (التحكم، التحدي، الالتزام) (١) الالتزام

Commitment نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه الآخرين من حوله. حيث يتكون بعد الالتزام من ١٦ عبارة

(٢) التحدي Challenge اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر يثيره وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً. ويتكون بعد التحدي من ١٦ عبارة

(٣) التحكم Control يشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكانية أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عمل يحدث له. ويتكون بعد التحكم من ١٥ عبارة.

ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية:-

تم حساب وصدق مقياس الصلابة النفسية على عينة من طلاب الجامعة من كلية آداب الزقازيق، وبلغ عددها ٨٠ منهم ٥٥ طالبة و ٣٥ طالب وتتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) بمتوسط عمري قدره ٢٠.٨٧ وانحراف معياري قدره ١.٠٣.

١- ثبات الاستبيان :

٢- تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقتين هما:

أ- الاتساق الداخلي: تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي من خلال.

١- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.

٢- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات الاستبيان وذلك من خلال إيجاد التجانس الداخلي للمقياس وقد وجد أن معاملات ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٥ ومستوى ٠.٠١ كما تدل على أن مستويات الدلالة الإحصائية متجانسة.

ب- ثبات ألفا كرونباخ:

قام الباحث باستخدام معامل ثبات ألفا للمقياس ككل ولإبعاده (الالتزام، التحكم، التحدي) والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢) معامل ثبات المقياس وثبات كل بعد من أبعاده باستخدام معامل ألفا كرونباخ

الأبعاد	معامل الثبات
الالتزام	٠.٦٩
التحدي	٠.٧٦
التحكم	٠.٧٢
الدرجة الكلية	٠.٧٥

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع معامل ثبات المقياس ككل وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ وكذلك يلاحظ الارتفاع الملحوظ في معاملات الثبات للأبعاد الفرعية مما يشير إلى تجانس مفردات المقياس.

٢- صدق مقياس الصلابة النفسية:-

تم حساب الصدق للأداء بعدة طرق هي:

- ١- الصدق الظاهري تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين في مجال علم النفس ويترتب على صدق المحكمين أن تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، ولكن نظراً لأن صدق المحكمين صدق ظاهري
- طريق تصحيح المقياس :-

ويتكون المقياس من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد وتضع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (دائماً، أحياناً، أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات درجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة تنطبق دائماً تأخذ ثلاث درجات، وإذا كانت تنطبق أحياناً تأخذ درجتين وإذا كانت لا تنطبق تأخذ درجة واحدة، ويتراوح المجموع الكلي للمقياس من (٤٧ درجة إلى ١٤١ درجة)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك الفرد المستجيب للصلابة النفسية، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت من الاستجابات تم وضع بعض العبارات العكسية أي أنها تشير إلى العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وتصبح العبارات تأخذ الدرجة (تنطبق دائماً درجة واحدة، تنطبق أحياناً درجتين، لا تنطبق ثلاث درجات) ويبلغ عدد العبارات المعكوسة ١٥ عبارة ، ويتكون المقياس من ثلاث مقاييس فرعية هي (التحكم، التحدي، الالتزام) حيث يتكون بعد الالتزام من ١٦ عبارة ويتكون بعد التحكم من ١٥ عبارة، ويتكون بعد التحدي من ١٦ عبارة.

٢-مقياس احداث الحياة الضاغطة :

أعدت هذا الاختبار زينب محمود شقير، ٢٠٠١ بهدف التعرف على بعض مصادر الضغوط التي يواجهها الطلاب الجامعيين حيث يتكون المقياس من مصادر سبع للضغوط "الأسرية،الاقتصادية، الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الشخصية، الصحية" ويتكون كل مصدر من مصادر الضغوط النفسية من عشرة عبارات تصف الضغوط النفسية المرتبطة بهذا المصدر ويلي كل عبارة بدائل (تنطبق بشدة، تنطبق

، لا تنطبق إطلاقاً) تعبر درجة شعور الفرد للضغط من هذا المصدر وعلى الفرد أن يختار أي من البدائل ينطبق عليه حيث أصبح عدد فقرات المقياس ٧٠ بنداً وتأخذ كل عبارة درجة تتراوح من (صفر، ٣) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (٢١٠) وتتراوح كل درجة كلية لكل مقياس فرعي (صفر، ٣٠).

حساب الثبات والصدق للمقياس:

أ- الصدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي للمقياس على عينة من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية (ن = ١٠٠).

جدول (٣)

معاملات الصدق التلازمي للمقياس

معاملات الارتباط			المحك المرحلة
عينة كلية	إناث	ذكور	
٠.٥٣	٠.٥٢	٠.٥٧	المرحلة الثانوية
٠.٦٠	٠.٥٧	٠.٦١	المرحلة الجامعية

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط جميعها موجبة دالة.

١- حساب ثبات للمقياس:-

تم حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار الفا كرونباخ التجزئة النصفية والتي يوضحها الجدول التالي

جدول (٤)

معاملات الثبات بطريقة إعادة إجراء الاختبار

العينة	ن	معاملات الثبات
--------	---	----------------

٠.٤٨	١٠٠	ذكور المرحلة الثانوية
٠.٦٨	١٠٠	إناث المرحلة الثانوية
٠.٦٨	١٠٠	ذكور المرحلة الجامعية
٠.٥٩	١٠٠	إناث المرحلة الجامعية

ويتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطات دالة بين التطبيقين .

٢- وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

باستخدام معادلة $٢٠ (K-R)$ تعديل كرونباخ على العينات

المختلفة والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

معاملات الثبات	ن	العينة
٠.٧٢	١٠٠	ذكور المرحلة الثانوية
٠.٧٣	١٠٠	إناث المرحلة الثانوية
٠.٧٧	١٠٠	ذكور المرحلة الجامعية
٠.٧٩	١٠٠	إناث المرحلة الجامعية

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة.

٣- طريقة التجزئة النصفية :-

وباستخدام طريقة سبيرمان للتجزئة النصفية لحساب قيم ثبات الأبعاد الفرعية

والقائمة الكلية والتي يوضح الجدول التالي:-

جدول (٦)

قيم معاملات الثبات للقائمة والأبعاد الفرعية المكونة لها

اسم البعد	معامل الثبات
-----------	--------------

٠.٨١	الضغوط الأسرية
٠.٦٨	الضغوط الاقتصادية
٠.٨٣	الضغوط الدراسية
٠.٨٨	الضغوط الاجتماعية
٠.٧٤	الضغوط الانفعالية
٠.٦١	الضغوط الصحية
٠.٧٧	الضغوط الشخصية
٠.٨٩	الضغوط الكلية

وصف المقياس:- يتكون المقياس بعد التعديل من نفس عدد العبارات وهم عشرة عبارات لكل مصدر من مصادر الضغوط النفسية التي يقيسها المقياس ويلي كل عبارة أربعة بدائل (تنطبق بشدة، تنطبق، لا تنطبق، لا تنطبق إطلاقاً) والتي يوضحها الملحق رقم (١) وعلى الفرد أن يختار أي من هذه البدائل تنطبق عليه واصبح عدد فقرات المقياس (٧٠) فقرة بعد إعادة صياغة البنود المعدلة.

تصحيح المقياس: تم تصحيح المقياس بإعطاء درجة واحدة حيث يتراوح ما بين (صفر. ٣) وبذلك تتراوح درجة المقياس الكلية ما بين (صفر. ٢١٠) وبينما تتراوح الدرجة الكلية لكل مقياس فرعي من (صفر . ٣٠) درجة.

٤- مقياس بيك للاكتئاب

قام بيك وزملاءه عام ١٩٦١ (Beck et al. 1961) بوضع بطارية الاكتئاب التي وضعها تعطي تقديراً لشدة الاكتئاب كما أنها تبرز الأعراض الاكتئابية التي يعاني منها الفرد أثناء النوبة الاكتئابية (Beck et al. 1979) فضلاً عن استخدامه كمقياس لمتابعة التغير في مستوى الأعراض من جلسة إلى أخرى. تكونت بطارية بيك للاكتئاب في صورتها المبكرة من ٢١ بند ويختص كل بند من البنود الواحد

والعشرين بأحد الأعراض الاكتئابية والدرجة على كل بند تتراوح من (صفر : ٣) وقد قام العديد من الباحثين العرب بإعداد وترجمة بطارية بيك للاكتئاب في البيئة المصرية والعربية منهم غريب عبد الفتاح عام (١٩٨١، ١٩٨٥، ١٩٩٠) الدرجة الكلية على مقياس بيك للاكتئاب من (صفر: ٦٣) .

رابعاً : عرض النتائج وتفسيرها:

١- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول

لاختبار صحة الفرض الأول للدراسة والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياسي الاكتئاب وضغوط الحياة" تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياسي الاكتئاب وضغوط الحياة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياسي الاكتئاب وضغوط الحياة (ن = ٨٠)

المتغير	ضغوط الحياة	الاكتئاب
الصلابة النفسية	-.٧٣٠**	-.٤٤٢**
ضغوط الحياة		٠.٦٠٢**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق:

وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياس ضغوط

الحياة. وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات عينة الدراسة على مقياس ضغوط الحياة، ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. وبالمطالعة على النتائج السابقة لوجدنا أن هناك ثمة مؤشرات تؤكد على طبيعة تلك العلاقة بين ضغوط الحياة وظهور الأعراض الاكتئابية حيث يرجع ذلك إلى طبيعة عينة الدراسة من طلاب الجامعة تلك الشريحة التي قد تتعرض لبعض المعاناة والضغوط الحياتية المستمرة من حيث (طبيعة المواد الدراسية، أوقات الدراسة داخل الحرم الجامعي، الإمكانيات الاقتصادية، الروتين، الأعباء البيروقراطية) وما تحتاجه تلك الفئة في سبيل نجاح تحقيق النجاح الأكاديمي والنجاح المهني في مجال العمل بعد التخرج من الجامعة، فإن تعرض تلك الفئة لضغوط الحياة وعدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط قد يتسبب عنه ظهور بعض الاضطرابات الإكتئابية لديهم. والواقع يؤكد هذه النتيجة حيث نجد أشخاص كثيرون يقعون تحت وطأة الضغط النفسي المستمر مما يولد لديهم مشاعر الحزن والكآبة وعدم الإقبال على استكمال الدراسة والفشل الأكاديمي في مراحل الدراسة بالجامعة، هذا وأشارت الأطر النظرية التي تؤكد على طبيعة تلك العلاقة، حيث أشارت الدراسة التي أجراها (تركي محمد العطيان، ٢٠١٧) أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مواقف الحياة الضاغطة والشعور بالاكتئاب وتنتج أيضاً نتائج ما دراسة التي أجراها (2000، Sophie & Thomas) وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الاكتئاب وأحداث الحياة الضاغطة، فضلاً على أننا من طبيعة الأفراد عندما يتعرضوا إلى ضغوط حياتية وخصوصاً عينة البحث يجعل لهم احساس بالخزي والاكتئاب

حيث تتفق مع دراسة التي اجراها (Lee and Qiryon 1998) إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط الحياتية بظهور بعض الأعراض الإكتئابية وأشارت الدراسة التي اجراها (Agdukovis, Marina98) والتي توصلت إلى أن التعرض للأحداث الضاغطة يؤدي إلى ظهور الأعراض الإكتئابية وكذلك تؤكد نتائج الدراسة التي اجراها (عماد مخيمر ٩٧) على وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط الحياتية والاكنتاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة واتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي اجراها (حسين فايد ٩٨) والتي أسفرت عن وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الضغوط وظهور الأعراض الإكتئابية لصالح مرتفعي الضغوط مما يؤكد على أن الأفراد الذين يتعرضوا للضغوط المرتفعة يؤدي إلى ظهور الأعراض الاكتئابية وكذلك أشارت الدراسة التي اجراها (شعبان جاب الله ٩٢) على وجود ارتباط دال بين أحداث الحياة الضاغطة وظهور الاكنتاب و اتفقت أيضاً النتائج السابقة مع الدراسة التي أجرتها (راوية دسوقي ٩٥) عن وجود علاقة ارتباطيه بين ضغوط الحياة والاكنتاب, بينما اسفرت نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياس الإكتئاب فان الواقع يتماشى مع طبيعة تلك النتائج فان الصلابة النفسية احدى سمات الشخصية لدى الافراد لذا فان انخفاض مستوى الصلابة النفسية يظهر مع ظهور الاعراض الاكتئابية, حيث ان فئة البحث الحالية من طلاب الجامعة بقرنتيها الاولى والرابعة قد يؤدي عدم وجود ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم الى تعرضهم لأعراض اكتئابية واحساسهم بالفشل وعدم التوافق هذا وأشارت الدراسات التي تتفق مع تلك النتيجة حيث تؤكد الدراسة التي اجراها هدفت الدراسة التي اجراها عبد الله بن عبد العزيز

(٢٠١٥) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية والاكنتاب لصالح القياس البعدي، وكذلك في مقياس الصلابة النفسية والاكنتاب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية بين القياس البعدي والتبعي وقد تناولت دراسة كلارك وهارتمان ١٩٩٦ " Clark & Hartman في (زينب راضي ، ٢٠٠٨) أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين ، وقد أشارت 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 الاكنتاب والرضا عن الحياة ، كما اوضحت الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية قوية سالبة دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ بين درجات عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ودرجاتهم على مقياس ضغوط الحياة فان الواقع يؤيد تلك النتائج ويشير الى دور متعير الصلابة النفسية في التقليل من مخاطر الضغوط الحياتية فانها علاقة عكسية بين ضغوط الحياة والصلابة النفسية ، فان تعرض فئة البحث الحالي لضغوط الحياة بأبعادها المختلفة لهو من شأنه يتوقف قوة تأثيرها على الطلاب بمدى مستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد كشفت الكثير من الاطر النظرية التي تؤيد تلك النتيجة حيث تتفق مع الدراسة التي اتجراها (هناء العبادي ، ٢٠١٤) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، تبين الطلاب تعاني من أحداث الحياة الضاغطة انهم لديهم مستوى الصلابة النفسية منخفض، فضلا على ان تلك النتائج يؤكد على

دور الصلابة النفسية لدى عينة البحث حيث أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية العالية يكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية بأبعادها المختلفة حيث أشارت دراسة (سيد البهاص ٢٠٠٢) إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية ودرجة النهك النفسي حيث أن تعرض الفرد لضغوط الحياة يجب عليه تقبل هذا الضغط ويحاول أن يدرك الطريقة للتعامل مع هذا الضغط، هذا وكشفت الدراسة التي أجراها (Mccoy 2001) على وجود ارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسي كذلك أشارت دراسة (Falb 95) على وجود ارتباط بين الصلابة النفسية و الأداء الأكاديمي و الضغط الأكاديمي وتتفق الدراسة التي أجراها (Lambert 91) على وجود علاقة بين الضغوط الحياتية والصلابة النفسية، وتؤكد أيضاً دراسة (Lambert 2003) على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية . هذا ما أكدته دراسة (فضل عبد الصمد ٢٠٠٢) عن وجود ارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية وبين معنى الحياة لدى الطلاب والمتمثلة في تفاعل الطلاب مع الآخرين داخل المدرسة وخارجه , كذلك أشارت دراسة (Thomas,98) إلى أن هناك ارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة المصاعب والكوارث وأشارت ايضا دراسة (هلا خليل ٢٠١٧) و وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية ككل والرضا عن الحياة ككل اخرى كلا و تتفق مع للنتائج (Beasley et al, 2003) في (هلا خليل ٢٠١٧) أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين ضغوط الحياة والصحة النفسية. كما وجد أن الصلابة النفسية، ونواحي معينة من أنماط التكيف، وأحداث الحياة السلبية، تؤثر بشكل مباشر على شدة المعاناة النفسية والجسدية. وفي العديد من الحالات كان هنالك دعماً لنموذج التخفيف المؤقت حيث تعدل الصلابة النفسية تأثير كل من

التكيف المتمركز حول العاطفة واحداث الحياة السلبية على الضغوط النفسية، تتفق ايضا مع دراسة التي اجراها نجيب خليل ٢٠١٤ اسفرت نتائجها الى مستوى الصلابة النفسية على مقياس الصلابة النفسية ككل لدى المرشدين التربويين كان مرتفعاً وأن مستوى بعد الالتزام في المقياس كان متوسطاً وايضا مستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين كان متوسطاً. وأن مستوى بعدي التوافق الأسري والتوافق مع المجتمع كان مرتفعاً. بينما كان مستوى بعد التوافق مع البيئة المدرسية للمقياس متوسطاً و تؤكد ايضا دراسة أماني عبد الرحمن الشيراوي (٢٠١٢) الى وجود تأثير للصلابة النفسية على أسلوب التكيف الإيجابي مع الضغوط الذي كان سائداً لدى الأرامل، ووضحت ايضا دراسة هبة محمد (٢٠١٢) وجود علاقة سالبة بين أحداث الحياة السلبية بأبعادها المختلفة وبين الصلابة النفسية، بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة شرين ممدوح عبداللطيف (٢٠١٢) الى عدم وجود ارتباط بين الأمهات على مقياس الصلابة النفسية بأبعاده ودرجات أبنائهن من الأطفال بطيئي التعلم أساليب مواجهة الضغوط ، فضلا عن ما انتهت الية نتائج دراسة الحالية والتي تتفق مع نبيل الدخان و بشير الحجار(٢٠٠٦) اسفرت نتائجها الى أن درجة كل من الصلابة النفسية والضغوط النفسية متوسط، والدراسة التي أجراها (سيد البهاص، ٢٠٠٢) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين أبعاد النهك النفسي وأبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد العينة الكية

٢- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على أنه "لايوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى درجات عينة

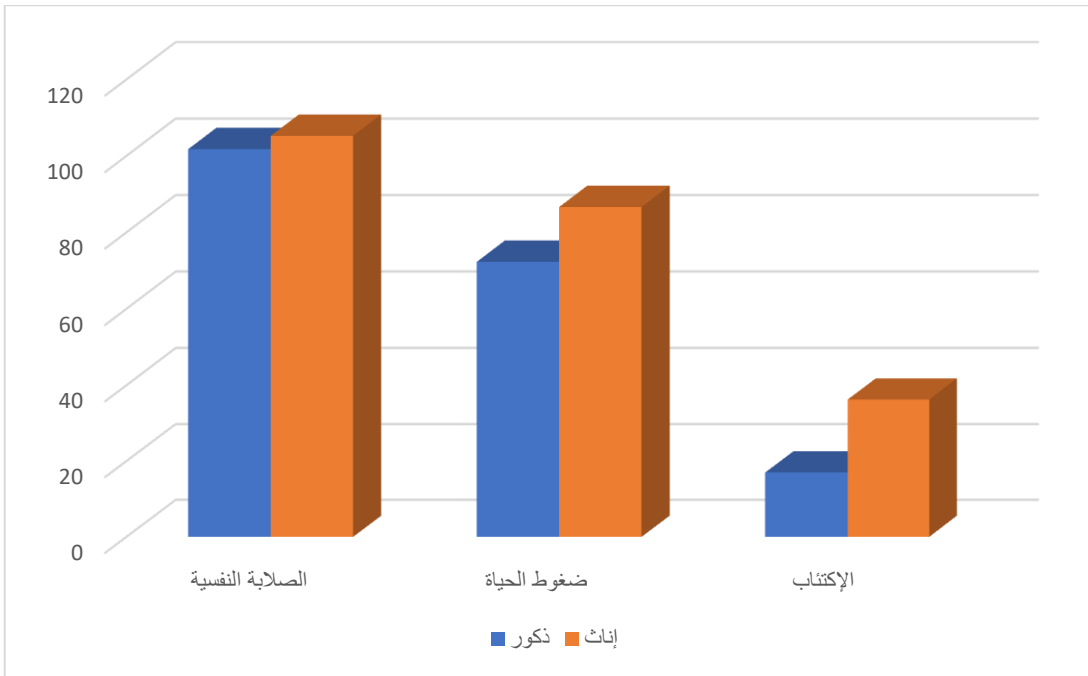
الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية - الإكتئاب - ضغوط الحياة) تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية - الإكتئاب - ضغوط الحياة)، والجدول الآتى يوضح ذلك.

جدول (٨)

"قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية - الإكتئاب - ضغوط الحياة)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	٤٠	١٠١.٧٨	١٦.٥١	١.٠٦١	٧٨	٠.٢٩٢ غير دال
	إناث	٤٠	١٠٥.٢٥	١٢.٥٣			
ضغوط الحياة	ذكور	٤٠	٧٢.٢٨	٢٤.٨٨	٢.٥٢٣-	٧٨	٠.٠٥
	إناث	٤٠	٨٦.٦٣	٢٥.٩٨			
الاكتئاب	ذكور	٤٠	١٦.٩٨	٥.٤٦	-٩.٠٢٢	٧٨	٠.٠١
	إناث	٤٠	٣٦.٢٣	١٢.٣٤			

والرسم البياني الآتى يوضح الفروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقاييس (الصلابة النفسية - الإكتئاب - ضغوط الحياة):



يتضح من الجدول والرسم البياني السابقين:

- عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقياس الصلابة النفسية.
 - وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقياس ضغوط الحياة، لصالح الإناث.
 - وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين متوسطي درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقياس الإكتئاب، لصالح الإناث.
- من خلال مطالعة نتائج الدراسة الحالية بعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية فإن النتحة تتوافق مع واقع الحياة الطلابية بالمرحلة

الجامعية فئة البحث الحالي الظروف والتخصصات الدراسية حيث انهم من دراسى كلية الآداب وتقارب الاستجابات هم على ابعاد الصلابة النفسية وتتفق مع دراسة (ربا التويجري، ٢٠١٨) لم توجد فروق في الاكتئاب والصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي كما اكدت دراسة (عبد الله بن عبد العزيز، ٢٠١٥) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية بين القياس البعدي والتبقي، كما اسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) على مقياس ضغوط الحياة، والاكتئاب لصالح الإناث والواقع يؤيد ذلك حيث تكون الإناث اكثر عرضة للوقوع تحت وطأة الضغوط بسبب عدم امتلاكها اساليب مقاومة الضغط الواقع عليها فضلا عن التكوين الفسيولوجى لديها وتتفق النتائج مع دراسة (سامي عبد القوى ٢٠٠٢) ، فضلا عن ما انتهت الية دراسة (عماد مخيمر، ١٩٩٧) وجود فروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب لصالح الإناث. وكذا وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية لصالح الذكور وتجنب الضغوط لصالح الإناث. وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية وإدراك الضغوط الحياتية لصالح الإناث مما يسبب لهم الوقوع تحت الضغط النفسي، كما تؤكد الدراسات النفسية على تلك النتيجة وتتوافق معها من حيث ان الإناث يكونوا اكثر عرضة لبعض الاعراض الاكتئابية وتتفق مع دراسة (Sophie Thomas 200) بوجود ارتباط موجب بين الأرامل وغير المتزوجات مع ارتباط بين طول فترة الزواج وارتفاع درجة الاكتئاب وايضا ارتفاع أحداث الحياة الضاغطة السيئة لدى المطلقات الارامل عن السيدات المتزوجات وغير المتزوجات بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية

مع دراسة (فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢ ، سعاد عبد الله البشر ٢٠٠٥ ، عماد مخمير ١٩٩٧) ووجود فروق دالة في أبعاد الصلابة لصالح الذكور

٣- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

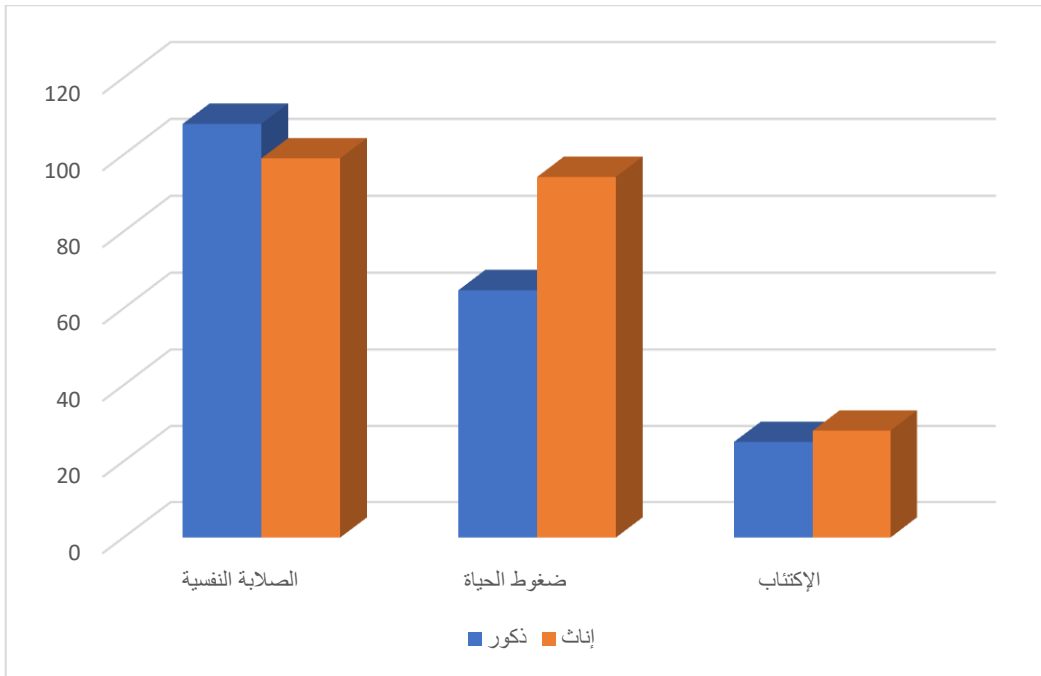
لاختبار صحة الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على أنه "لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقاييس (الصلابة النفسية ، الاكتئاب - ضغوط الحياة)"

جدول (٩)

" الفروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقاييس (الصلابة النفسية ، الاكتئاب ، ضغوط الحياة)

المتغير	الفرقة الدراسية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	الأولى	٤٠	١٠٨.٠٠	١١.٧٥	٢.٨٥٨	٧٨	٠.٠١
	الرابعة	٤٠	٩٩.٠٣	١٦.٠١			
ضغوط الحياة	الأولى	٤٠	٦٤.٧٠	٢٠.٤٠	٦.٠٤٣	٧٨	٠.٠١
	الرابعة	٤٠	٩٤.٢٠	٢٣.١٨			
الإكتئاب	الأولى	٤٠	٢٥.١٣	١٦.٠٩	٠.٩٧٣	٧٨	٠.٣٣٤ غير دال
	الرابعة	٤٠	٢٨.٠٨	١٠.٤٣			

والرسم البياني الآتى يوضح الفروق بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقاييس (الصلابة النفسية - الاكتئاب - ضغوط الحياة):



يتضح من الجدول والرسم البياني السابقين:

- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس الصلابة النفسية لصالح طلاب الفرقة الأولى.
 - وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس ضغوط الحياة، لصالح طلاب الفرقة الرابعة.
 - عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطى درجات عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس الإكتئاب.
- تبين بمطالعة نتائج الدراسة الحالية وجود فروق إحصائية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس الصلابة النفسية

لصالح طلاب الفرقة الأولى فان ذلك تتوافق مع الواقع حيث ان طلاب الجامعة الفرق الاولى سواء ذكور او اناث يكون لديهم الطموح وارتفاع مستوى تحقيق الذات والامال حيال اشباع رغباتهم لتحقيق مستوى اكايمي بعد الثانوية العامة ومحاولة للتخطي سنوات الدراسة لتحفيزهم للنجاح العملي والحصول على فرص عمل فانه دائما لديهم الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة قوية بعكس طلاب الفرقة الرابعة الذين يكتسبوا بعض الاساليب الاحباطية والقلق والمخاوف نحو المستقبل بعد التهاء المرحلة الدراسية وما يفكرون به من اساليب التعامل بعد ذلك في مجال الحياة العملية ومدى توافقه معها ونجاحهم, لذا نجد ان من نتائج تلك الدراسة ايضا وجود فرق لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس ضغوط الحياة، لصالح طلاب الفرقة الرابعة كما اشارنا سابقا فان هذه النتيجة ترتبط بمدى وجود الصلابة النفسية لديهم مما ادى الى تعرض طلاب الفرق الرابعة الى الضغوط الحياتية فهذا امر طبيعي وحتمي لان هؤلاء الطلاب يتحولوا الى بناء مجتمعي يتعرض لأنواع مختلفة من الضغوط الحياتية خلال المرحلة ما بعد الدراسة والتي لا بد من اختلاف معها اساليب التعامل والتفكير معها مما يؤثر عليهم وقوعهم تحت الضغوط النفسية -وتشير النتائج ايضا الى عدم وجود فروق لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير الفرقة الدراسية (الأولى / الرابعة) على مقياس الاكتئاب لانهم بالنسبة للفرقة الأولى يرجع إلى ان لديهم مقاومة للضغوط الحياتية لارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم وهذا يرجع ايضا الى نوعية الضغوط التي يتعرض لها فئة الفرقة الاولى تكون اقل حدة من الفئة الرابعة لما يرسم مستقبلهم الاكاديمي والعلمي ومدى استكمال الدراسة من عدمه وقلقهم من المستقبل بعد انتهاء المرحلة الدراسية , وقد تختلف تلك النتائج مع دراسة كلا من (هلا خليل,

٢٠١٧ ، فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢ ، سعاد عبد الله البشر ٢٠٠٥ ، عماد مخمير ، ١٩٩٧ ، أسماء بدرى ٢٠١٤ ، سيد البهاص ، ٢٠٠٢ ، امانى عبد الرحمن ٢٠١٢ ، نبيل دخان و بشير الحجار ، ٢٠٠٦) ووجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية والضغط لصالح الذكور، ووجود فروق دالة في أبعاد الصلابة لصالح الذكور، ووجود فروق إحصائية تعزى لأثر العمر في الصلابة النفسية ، ودور متغير الصلابة النفسية في التقليل من مخاطر كلا من الضغوط والاكنتاب

أولا /المراجع العربية :-

امل عبد الله السعدى (٢٠١٥) الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ع (٤٤)

أمانى عبد الرحمن الشيراوي (٢٠١٢) أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج ١٣ ، ع ١ ، القاهرة

أسماء بدرى ، يوسف موسى فرحان (٢٠١٤) الصلابة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة و الاكنتاب لدى المسنين و المسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن ، المنارة للبحوث و الدراسات ، جامعة آل البيت عمادة البحث العلمي ، الأردن ٢٠٠٢، ٣١٧-٣٤٠،

آمال عبد السميع اباطة (٢٠١١) مقياس الصلابة الشخصية، القاهرة: مكتبة الأنجلو

أحمد عبد الخالق (١٩٩٣) أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعي، ط ٢

أحمد محمد الزيدانى (٢٠١١) دور عوامل ما وراء المعرفة فى العلاقة بين الضغوط النفسية المدركة والاضطراب النفسي دراسات نفسية ، ٢١مج ، ع١

أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢) اساليب التعامل مع الضغوط ومظاهر الاكنتاب لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الامارات، جامعة عين شمس ، حوليات كلية الآداب، مج ٢٠.

إيلاف بنت محمد بن عبد العزيز (٢٠٢٠) الاكنتاب وعلاقته بالصلابة النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمدينة الرياض، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود

أحمد نبيل البحراوي (٢٠٠٢) الضغوط النفسية والاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة) دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

بوجمعة حافظ و اخرون (٢٠١٩) مؤشرات الصلابة النفسية لدى المرضى الراشدين المصابين بداء السكري . مذكرة ليسانس علم النفس العيادي pdf .جامعة محمد بوضياف المسيلة .الجزائر
 تركي محمد العطيان (٢٠١٧) مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بكل من الاكتئاب والرضا الزوجي لدى الإداريات المتزوجات بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع٤٤، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
 جمعة سيد يوسف (١٩٩٤) الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، الهيئة المصرية للكتاب، مج ٨ ع ٣٤.

حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط ١ ، القاهرة ، عالم الكتب
 حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥) التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٢، القاهرة ، عالم الكتب
 حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط ٣.
 حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين، (٢٠٠٢) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدي طلبة الجامعة، مجلة الدر النفسية، المجلد ٢، العدد ٢.

حسين علي فايد (٢٠٠٥) ضغوط الحياة والضبط المدرك للمحاولات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئ للأعراض السيكوسوماتية لدي عينة من غير الاكلينيكية ، دراسات نفسية ، مج ١٥ ، ع ١٤

خالد بن محمد بن عبدالله (٢٠١٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى

راندا مرزوق (٢٠١٢) الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات الدراسات العليا المتأخرات في الزواج، بكلية التربية

ربا التوجيهي (٢٠١٨) الاكتئاب وعلاقته بالصلابة والضغط النفسية لدى مرضى السكري من النوع الثاني بمستشفيات مدينة الرياض. رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض

زينب راضي نوفل (٢٠٠٨) الصلابة النفسي لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية غزة
زينب محمد شقير (٢٠٠١) مقياس المواقف الضاغطة للبيئة (المصرية / السعودية) مكتبة النهضة المصرية . القاهرة.

زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٨)بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، دولة الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.

سيد أحمد البهاص (٢٠٠٢) النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج ١ ، ع (٤٠)

سامي عبد القوي (٢٠٠٢) اساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، حوليات الآداب، جامعة عين شمس، مج ٣٠، ع ٢.

سعاد عبد الله البشير (٢٠٠٥)التعرض للإساءة في الطفولة وعلاقته بالقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية في الرشد، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مج ١٥ ع ٣ ص ص ٣٩٩ : ٤٢٠.

سامي عبد القوي (٢٠٠٢) اساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدي عينة من طلاب جامعة الامارات، مجلة الآداب، جامعة عين شمس ، مج ٣٠ ، ع ٣.

شاكر فرهود (١٩٩٩)الاحتراق النفسي لدى تدريسي بعض الأنشطة الجماعية وبعض الأنشطة الفردية، مجلة علم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ع ١ مج ١٣.

شعبان جاب الله (١٩٩٤) مثيرات المشقة وأساليب المواجهة للمشكلات لدي الفصامين والأسوياء ، مجلة علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية ، ع ٢١٤.

طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، لأردن دار الفكر للنشر و التوزيع

عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) استبيان الصلابة النفسية (دليل الاستبيان) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية

عماد محمد مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسطية في العلاقات بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢، ٦٤

عماد مخيمر محمد (١٩٩٦) إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية.

عماد مخيمر محمد (٢٠١٢) استبيان الصلابة النفسية" دليل الاستبيان" القاهرة، مكتبة الأنجلو عبد الله بن عبد العزيز (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتئبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، ع ٣٤ ، كلية التربية ، جامعة شقراء، الرياض

عبدالرحمان أبو الندي (٢٠٠٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، مصر

علاء الدين كفافى (٢٠٠٢) الصحة النفسية، دار الهجر للطباعة، القاهرة
عبد العاطي الصياد ، رياض القطراوي (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية والقياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ، مج ٣١ ، ١٤

عبد الحميد حسن(٢٠١٠) الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية. مج ٠٦٢ ع ١٣٧

علي عسكر (٢٠٠٢) ضغوط الحياه وأساليب مواجهتها " الصحة النفسية والبدنية
غادة محمد (٢٠٠٧) الافكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدي عينة من طلاب الجامعة ، دراسات نفسية مجلد ١٧، العدد الثالث.

غريب، عبد الفتاح (٢٠٠٧) الاضطرابات الاكتئابية التشخيص عوامل الخطر النظرية والقياس. المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع (٥٦) ، مج ١٧

فوقية محمد راضى (٢٠٠٤) مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والقدرة علي التفكير الابتكاري والضغط النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة.

فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكومترية إكلينيكية، مجلة التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، ١٧ع

لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). مقياس عمليات تحمل الضغوط، مكتبة الانجلو المصرية.

محمود فهيم مجدى (٢٠٠٧) بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، مج (٢) ، ع(١)

ماجدة بهاء الدين السيد (٢٠٠٨) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط ١ عمان ، دار الصفاء

مدحت عباس (٢٠١٠) الصلابة النفسية كمنبئ بفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة ، مجلد ٢٦ ، ع (١)

محمد بجل الشمري (٢٠١٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدي المصابين ببعض الاضطرابات الجسمية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

محمد يوسف (١٩٩٩) الضغوط النفسية لدي المعلمين وحاجاتهم الإرشادية. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر

محمد حسن غانم (٢٠٠٧) الصورة المدركة للطلاب العدواني في المجال الدراسي لدى عينة من طلاب المدارس الثانوي دراسات نفسية، ١٧، ١.

محمد سمير عبد الفتاح وفتحي الشرقاوي (١٩٩٨) الرؤية المتبادلة لضغوط الحياة بين الإباء والأبناء دراسة الفروق بين بعض الأطفال المرضى والأصحاء - مجلة الآداب والعلوم الإنسانية مج٢٧ ، ١ع

محمود سعيد مهدي (٢٠٠٢) وجهة الضبط وعلاقتها بمفهوم الذات والصفحة النفسية للذكاء لدى المضطرين سيكوسوماتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا

مجدة أحمد محمود (٢٠٠١) دراسة مقارنة لمكونات العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية وضغوط الحياة وقوة الأنا وجهة الضبط بين الجنسين في مرحلة منتصف العمر، مجلة علم النفس المعاصر، مج ١٢ ع ١١.

نجية أسحق (٢٠٠٠) أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين، مجلة علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنيا، مج ١٢، ع ١

نوره بنت حمد بن محمد (٢٠١٦) الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين في سلطنة عُمان، مجلة كلية التربية بينها، ع (١٠٨)، مج(١)

نجيب خليل محمود (٢٠١٤) العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية جامعة عمان العربية

هلا خليل أحمد (٢٠١٧) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة للفتيات المحرومات من أسرهن في منطقة اعلين، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية
 هناء عبد النبي العبادي (٢٠١٤) الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة
 هلكا عمر علاء الدين (٢٠١٦) الصلابة النفسية و علاقتها بكل من تحمل الضيق و الابعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين pdf . اطروحة دكتوراه في علم النفس . جامعة بيروت العربية .

والي وداد (٢٠١٥) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و اناث. دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية: وهران، سيدي بلعباس، معسكر كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران ٢

المراجع الانجليزية :-

Anthony F. Gresham (1987) Placation Applications of Psychology, Utter, Brown and Company Boston, Toronto, Edition 3.

Cash, Melanie & Gardner, Dianne (2011) Cognitive Hardiness appraisal and coping comparing two transactional, Journal of managerial Psychology Vol(26) No (8) pp 646 – 664

Feike laimpert(2003) Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies Nursing and Health Sciences 5 , 181–184

Green, Oades., Grant & Rynsaard.,(2007) Cognitiv -Behavioral, Solution-focused life coaching: Enhancing goal Striving, Well-being and hope. Journal of Positive Psychology, 1(3), 142-149.

Genefer koroson(2015) Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self- Efficacy Among Georgia School Psychologists

Katren mailecte(2006) Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction American Journal of Health Promotion

Kopasa. C.Maddi. Paccuti (1985) Effectiveness of hardiness .exercise and social supports ressourceagainst. JORNAL of Psychosomatique Research, No : 29

Kopasa (1982) Hardiness and Health A Prospective study. Journal Of personnalité and social psychologie, vol 42

Lambert, Vickie (2003) Psychological Hardiness Work Place Stress and Related Stress Reduction Strategies, Nursing, Health Sciences, Vol. (2), P. 181-184

Maddi, Salvatore R.(2013) Hardiness turning stressful circumstances into resilient growth . Springer Dordrecht Heidelberg New York London

Mcsteen, Patricia Elizabeth (1997) An Investigation of the Relationship between Dispositional Optimism and Family Environment, Psychological Hardiness and Locus of Control, Diss, Abs, Inter, vol. (85–05), P.160

Richard, P.Halgin (1993) Abnormal Psychology the Human Experience of Psychological Disorders Hard court Brale College Publishers, Tokyo

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)

seyor gon laprg (2009) Academic Stress and Health: Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness< Scandinavian Journal of Educational Research Vol. 53, No. 5, 421–429

sharon gonkez(2005) Hardiness, Job Satisfaction, and Stress Among Home Health Nurses Home Health Care Management & Practice

Youn Kin, Sharon Louise(1992) The Development and. Validation of the Psychological Hardiness Scale, Diss., Abs Inter Vol. (53-80), P.435