

## مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

## والرياضية بالمسيلة.

د. عمور عمر. قسم علم النفس. جامعة المسيلة. الجزائر.

أ. روبي محمد. قسم علوم التربية، المدرسة العليا للأساتذة. القبة. الجزائر.

د. قاسمي فيصل - جامعة تبسة الجزائر

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة وفقا لمتغيرات (السن، المستوى الدراسي، التخصص)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس مخيمر (2011) بعد التأكد من ثقله العلمي، والذي يتكون من ثلاث مؤشرات هي: الالتزام، التحكم، والتحدي ويتضمن 47 عبارة، أجريت الدراسة الوصفية على عينة عشوائية طبقية قوامها (242) طالبا يزاولون دراستهم بصفة انتظامية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة خلال الموسم الجامعي: 2013/2012، وباستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار(ت) واختبار تحليل التباين الأحادي لتحليل استجابات العينة من خلال الاستعانة برزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تم التوصل إلى الآتي:

- مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام والتحدي، في حين أظهرت النتائج أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ولصالح الأكبر سنا، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لا في المستوى الدراسي، ولا حتى في التخصص، وفي ضوء ما تم التوصل إليه يولي الباحث بضرورة تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبخاصة التحكم.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية، طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

### **Summary :**

This study aims to determine the level of psychological hardness among the students of « the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university » according to the variables of (age, level of study, specialization.) To achieve the objectives of the study, was applied **Mukhaimar scale (2011)**, after the confirmation of its scientific weight (validity) , which consists of three indicators: commitment, control, and challenge and includes 47 expressions.

The descriptive study was conducted on a stratified random sample of (242) students carrying their studies regularly through the college season: 2012/2013 in « the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university”.

Using arithmetic averages and standard deviations, and T-test, and the variance analysis Test for the analysis of the sample responses, and this through the use of statistical package for the social sciences (SPSS) was reached the following:

– The level of psychological hardness among the students of « the Institute of Science and Techniques of physical activities and sports , M’sila university » is High, as are the indicators of commitment and challenge, while the results showed that ;the level of control among the study sample is average, and the results indicated also the presence of a statistically significant differences between students in psychological hardness; due to the variable of age and in favor of older, but they did not report any statistically significant differences between students, at the school level nor in the specialty, and in the light of what was reached, the researcher recommends the development of students' psychological hardness to face stressful life events, particularly control.

**Key words:** psychological hardness, students of “ the Institute of Science and Technics of physical activities and sports , Msila university”

## 1. مقدمة:

يعد البحث عن المؤشرات السلوكية الواقية من أحداث الحياة الضاغطة أمر مهم للغاية بعامة، وأمر حتمي للمهتمين بميدان الصحة النفسية بخاصة، كما دلت العديد من الدراسات والأبحاث معاناة الأفراد من الضغوط النفسية والكدر الحياتي، وهذا لفقدان الفرد لمهارة التعايش مع الحياة بإيجابية، بحيث تشكل المضايقات والأحداث اليومية (90%) من أحداث الحياة وهي أحداث لاغرى ولها ارتباط دال مع الضغوط عند الأفراد (يوسفي، 53، 2011)، بل أصبح موضوع أحداث الحياة الضاغطة مشكلة العصر الراهن في شتى مجالات الحياة وعند الكثير من الفئات، فئة الإطارات، الرياضيين، الأطباء، المحامين، البطالين، الأساتذة، الطلبة... الخ، وهذا نتيجة تعقد الحياة وتطورها من البسيط إلى المعقد، ومن المتطلبات الكمالية إلى المتطلبات الضرورية، حيث أصبح الإنسان المعاصر يتعايش ببناء نفسي معرفي هش خال من مكونات الإرادة، والتفائل، والعقلانية، والتحمل، والصبر، وهذا كله يحتزل في مصطلح سيكولوجي حددها كوبازا "Kobasa" بالصلابة النفسية "Hardiness Psychological" وفقاً لما جاء به علماء النفس الوجودي، الذي يعد كتيار فلسفي ظهر مع أزمات الحرب العالمية الأولى والثانية حيث أرسى الفكر الوجودي دلائل الأمل، والإرادة، والإنسانية، والتحدي، والمساندة والتعاطف مع الشعوب المستعمرة والمنهارة نفسياً وبدنياً، لما لهاته العوامل من فائدة تعود على الأفراد وتخرج الفرد من مشاعر التشيء والاعتراب.

فقد أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث أهمية متغير الصلابة النفسية بالنسبة للفرد في الحياة، فنجد دراسة جانيلين Ganellen (1984) تؤكد أن كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية يؤثران في التخفيف من الضغط باعتبارهما عوامل مخففة للضغط (Ganellen, R.J. 1984)، كما نجد دراسة كاش "Kash" (1987) بالولايات المتحدة الأمريكية أثبتت أن الصلابة الشخصية تعد عاملاً وسيطاً لمقاومة الضغوط وعدم الإجابة بالأمراض النفس جسمية (Kash, 1987, p18). ودراسة أداكين Adakin (1987) التي بينت أن الصلابة الشخصية لدى الأزواج والأبناء من الذكور تعمل

كمحفز لمنع التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، وأن هناك تفاعلاً بين الصلابة الشخصية والأداء الوظيفي السليم، وهما يتبادلان التأثير (Adakin, 1987).

وقد بينت دراسة الحلو (1990) أن ضعف الصلابة الشخصية يسبب سوء التوافق النفسي والاجتماعي، والإرباك في العمل وقلة التركيز العقلي والتعب النفسي والبدني (الحلو، 1990).

كما بينت دراسة جرسون Garson (1998) أنه توجد علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والضغط، فقد وجد أن الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة النفسية أكثر ضغطاً من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة النفسية (Garson, M, 1998)، كما تبرهن دراسة حراوية بجامعة الجزائر (2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤشر على الحفاظ على □حة الإنسان النفسية والجسمية (حراوية، 2005: 126).

من كل ماسبق يتضح أن مشكلة تدني مستوى الصلابة النفسية لدى العديد من الأفراد مسبب رئيس للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، كما تجدر الإشارة أن الصلابة النفسية قد تكون على المستوى الجماعي أيضاً، فما نلاحظه من عنف في الملاعب يعد عرضاً من أعراض هشاشة الصلابة النفسية لدى الأنصار ينجر عنه الكثير من أشكال العنف الأخرى نتيجة الضغط سواء على مستوى الأنصار أو اللاعبين أنفسهم، وهذا ما أقرته دراسة عبدون (2011) أنه توجد فروق بين الأنصار العاديين والأنصار المشاغبين في سمة الضبط والكف لصالح العاديين وفي سمة الاكتئاب والقابلية للاستثارة لصالح المشاغبين (عبدون، 2011) وتدني الضبط والكف يؤشر بتدني مستوى الصلابة النفسية عند الأنصار المشاغبين.

كما أن الطالب الجامعي هو الآخر ليس ببعيد عن معايشة أحداث الحياة الجامعية الضاغطة بالالتزام بالبرنامج والالتزام بالأعمال الموجهة، والتطبيقية، وقلق المستقبل الذي يراوده من حين لآخر، أو كثافة التدريبات العملية كما هو الحال في المدارس العليا للأساتذة أو المعاهد الوطنية الأكاديمية والرياضية، فالطالب في هذه المرحلة يفقد للخبرة، والمعرفة، والمهارة اللازمة لعملية التوافق مع الأحداث والوقائع بطريقة تحوّل له نوعية حياة خالية من الضغوط، وفي هذا السياق يؤكد أيروكسون (Erikson) على عدة خصائص للشخصية في تحطّي الأزمات وهي الأمل (Hope) والإرادة (Will)، والصلابة (Hardness)، والهدف (Purpose)،

والحب (Love)، والاهتمام (Car)، والحكمة (Wisdom) التي تساعد الفرد وتخلصه من مشاعر اليأس والعجز، وتدفعه إلى اتخاذ دوره في مواجهة الظروف الصعبة التي تحرره من الصراع والتي تدعم قدراته وطاقاته واستثمارها إلى أقصى حد ممكن، على أن يتقن عمله ببراعة وتميز وأن يمتلك نظرة واضحة عن الحياة، وأن يخطط لمستقبله ويجعل لحياته معنى (شلتز، 1983: 244)، وهذا كله يعكس مستويات الصلابة النفسية عند الأفراد من خلال المؤشرات السابقة الذكر.

ولا تقتصر الملاحظة العلمية على فئة دون أخرى، وضرورة ربط متغير الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى، فنحن نهدف إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية مادام هناك تراث علمي يؤكد على التأثير السببي لهذا الجانب دون ربطه بجوانب نفسية أخرى، وتبرز الأهمية في استكشاف مستويات الصلابة النفسية عن طلبة الجامعة، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص).

كما تبرز أهمية هذه الدراسة في القيمة التنبؤية، حيث ستنبأ نتائج هذه الدراسة المختصين من خلال النتائج التي سنتوصل إليها بخصائص عينة الدراسة التي نحن بصدد دراستها، بالممارسات الحياتية والمهنية لهاته الفئة مستقبلا، كما تعود الفائدة من جهة أخرى في تحديد هدف البرامج الإرشادية حول التمرکز على بعد من أبعاد الصلابة النفسية دون أخرى، لربح الوقت وإكساب المهارة الحياتية للتعايش مع الأحداث الحياتية الضاغطة وفق برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية عملية علمية للرأس المال البشري عموماً ولطلبة الجامعة خصوصاً.

## 2 اشكالية الدراسة:

إن ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني الرياضي هواية أو تخصصا تعزز من الثقة بالنفس لاسيما عند تحسن المظهر الخارجي للجسم، وتحقيق الوزن المطلوب، ولم تعد الممارسة التي تجر الى فوائد الجانب الفيزيولوجي من المحافظة على صحة القلب الى المساعدة في خسارة الوزن الزائد هي الأساس رغم أهميتها بل بات الجانب النفسي للممارسة هو الدافع الأقوى للمثابرة عليها

والمكافأة المثلى للجسم؛ وعليه فمقولة: الجسم السليم في العقل السليم تصح أيضا عند قولنا: العقل السليم في الجسم السليم، وعليه تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضها لاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (السيد، 2007).

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، 2010).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية والصلابة النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، لكن المتبع لمختلف الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية قلما يجد من تناولها بمفردها فأغلبهم ربطوها بمتغيرات أخرى كاستراتيجيات المواجهة، أحداث الحياة الضاغطة، المساندة الاجتماعية... الخ.

وفي المجال الرياضي نجد القوانين المنظمة لمختلف الألعاب والرياضات تفرض على الممارسين التزاماً معيناً، كما أن الرياضي عليه التحكم في الأعصاب عند الشدة أو في حالة الفشل -رغم أننا نلاحظ عدم تقبل الرياضيين في كثير من الحالات لقرارات الحكام ويثورون عليها وما شهدته نهائي كأس الجمهورية لكرة القدم لعام 2013 خير دليل على قولنا - وملزم إذا ما أراد الوصول إلى المجد أن يحول الإخفاق إلى نجاح وهذا ما يتجلى في روح التحدي كل هذه العوامل ما هي إلا مؤشرات للصلابة النفسية التي أردنا أن ندرسها من خلال معرفة مستوياتها في بحثنا هذا ولوحدها عند طلبة جامعيين في تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على

اختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم الأكاديمية وأعمارهم، وعليه تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص)؟

3. تحديد مفاهيم الدراسة:

### 1.3. الصلابة النفسية Hardiness Psychological:

أولاً- لغة: "اللب أي شديد اللب الشيء" الصلابة فهي اللب و اللب أي شديد" (ابن منظور، 1999، ص298).

ثانياً- الإطلاحاً: تعرف كوبازا kobaza الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرهما بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدّي". (زينب، 2007، ص21).

كما يعرف فنك (Funk، 1992، ص88) متغير الصلابة النفسية بأنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة (المعززة) المحيطة بالفرد منذ الصغر.

ويعرفها مادي وآخرون (Maddi et al، 1994، ص48) على أنها مجموعة من

الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة.

ويعرفها جبر (2007، ص174) أنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على

تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابياً وتخطي آثارها السلبية.

كما يعرفها لاتسي على أنها: " توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة

الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا والذي يقرر بأن

الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة معا لاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك" (حمادة، عبد اللطيف، 2002، ص230-237).

ويعرفها الحجار ودخان (2005) على أنها اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، كما يعرفها مخيمر(2002) على أنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب (البيير قدار، 2011، 32)، ويعرفها بروكس Brooks(2005) على أنها قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف مع الصعوبات اليومية والتعامل معها ومع الآخرين بشكل سلس (ثابت 2007: 02).

ويتضح من تلك التعريفات إجماع علماء النفس والباحثين على كون الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضا معيناً وتعود عليه بالفائدة.

وبالتالي يُعرف الباحثان في هذه الدراسة الصلابة النفسية على أنها "مقدرة الفرد على تجهيز أساليب المواجهة الإيجابية والفعالة والمتمثلة في: (الالتزام Commitment، والتحكم Control، والتحدي Challenge) للتكيف مع الأزمة أو الموقف المسبب للضغط بسلوك متوازن يتسم بالعقلانية ويعود بالفائدة على الصحة النفسية والجسمية للفرد".

ثالثاً- إجراءات:

وتُعرف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها "امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية الضاغطة مما يساعده على مواجهة مصادر الضغوط ومقاومة الاكتئاب وتتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة هي الالتزام، التحكم، التحدي"، ويتحدد التعريف الاجرائي للصلابة النفسية في مستوى الدرجة المتحصل عليها المحيىب على المقياس ونستدل على

المستوى المرتفع من الصلابة النفسية إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) في المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

### 2.3 الطالب الجامعي:

يقصد بالطالب الجامعي هو الطالب الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي، فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة، وذلك لأنهم لا يشغلون وظيفاً مستقلاً في الإنتاج الاقتصادي، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين سيشغلون في الإنتاج المادي والعلمي والتطبيقي وثقافي وإدارة الدولة والمجتمع (منجد الطلاب، 1977، ص 609). ونقصد في بحثنا هذا بالطالب الجامعي كل من يدرس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وبالضبط طلبة السنة الثانية والثالثة والسنة الأولى ماستر من جميع أقسام المعهد.

### 4. الدراسات السابقة:

1.4-دراسة محمد محمد عودة (2010) بعنوان: "الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين)، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) طفل وطفلة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: (استبانة الخبرة الصادمة، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية استبانة الصلابة النفسية)، وخرجت الدراسة بتوصيات التالية:

1. اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.

2. أساليب التكيف مع الضغوط، المساندة الاجتماعية كعوامل وسيطة بين الخبرات الصادمة والصحة النفسية.

3. تأثير الخبرات الصادمة على تطور كرب ما بعد الصدمة لدى البالغين.

4. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.

5. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحصار المفروض على قطاع غزة.

6. المشكلات النفسية لدى العاملين في الأجهزة الأمنية بعد الانقسام الفلسطيني الداخلي.

2.4- دراسة الحسين بن حسن محمد سيد (2012) بعنوان: "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة"،

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ومعرفة العلاقة بين كل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تم إجراء الدراسة على عينة قدرها (412) طالباً، منهم (201) طالباً من الطلاب المتضررين من السيول، و(211) طالباً من غير المتضررين من المدارس الثانوية بمحافظة جدة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد ثلاث استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: الاكتئاب. إعداد الدليم وآخرون (1993 م)/استبانة المساندة الاجتماعية/استبانة الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2011) وتولت الدراسة إلى مجموعة من الاقتراحات:

1- دراسات مماثلة على عينات من مراحل دراسية أخرى من الجنسين، مع المقارنة مع متغيرات جديدة كمتغير - العمر، والجنس، والحالة الاقتصادية.

2- فاعلية برنامج إرشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب المتضررين.

3- تصميم برنامج إرشادي يعمل على تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب المتضررين.

4- دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلاب المتضررين.

- 5- الأبعاد النفسية والاجتماعية لكارثة سيول محافظة جدة.  
6- اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.  
7- المساندة الاجتماعية الحكومية وقت الأزمات وأثرها في تحقيق الأمن النفسي للمتضررين من السيول.

**3.4- دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"**، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا 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، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت العينة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائيا طبقا، موزعين على مكتي الشرق والغرب مستخدما أدوات قياس تمثلت في: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد: الهلالي، 2009) /استبانة الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2006)، وخلصت الدراسة بالتوصيات التالية:

- 1- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية، تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي بالإضافة إلى درجات القدرات العامة المقدم من المركز الوطني للقياس والتقويم.  
2- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية.  
3- القيام بدراسة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس، الحالة الاقتصادية، والجنسية).  
4- دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي.

**4.4- دراسة أحمد بن عبدالله محمد العياشي: (2012)** بعنوان: "الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث"، هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وقد تكونت عينة الدراسة من (670) طالباً، (388) طالباً من مدينة مكة المكرمة، و(292) طالباً من محافظة الليث، مستخدماً في ذلك أدوات قياس تمثلت في مقياس مواقف الحياة الضاغطة/ مقياس الصلابة النفسية، فخلصت الدراسة إلى الاقتراحات التالية:

- 1- إجراء دراسة مشاهجة تطبق على مناطق أخرى من المملكة.
- 2- إجراء دراسة مشاهجة تنطبق على المرحلة الجامعية.
- 3- إجراء دراسة تتناول كيفية التغلب على أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها لدى طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية.
- 4- إجراء دراسة مقارنة بين الطلاب والطالبات (الأيتام والعاديين) في مراحل التعليم العام والجامعي تهدف لقياس مستويات الصلابة النفسية لدى الطالبات الأيتام والعاديين.
- 5- فاعلية برنامج إرشادي نمائي وقائي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة والطالبات الأيتام والعاديين.

**5.4- دراسة دخان والحجاز (2005)** بعنوان: "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وقد تكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية، استخدمت أدوات قياس تمثلت في: مقياس الضغوط النفسية/مقياس الصلابة النفسية، فخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (02.07%) وأن معدل الصلابة النفسية

لديهم (88.33%) كما بينت الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

**6.4- دراسة عودة (2010)** بعنوان "العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، هدفت الدراسة إلى التعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين). استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، تم استخدام الأدوات التالية: استبانة أساليب التكيف مع الضغوط/استبانة المساندة الاجتماعية/مقياس الصلابة النفسية، فتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ودلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خانيونس والشمال، وأن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى.

**7.4- دراسة حمادة وعبداللطيف (2002)** بعنوان "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت، والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (282) طالباً وطالبة. 70 ذكور و212 من الإناث، تم الاعتماد على أدوات قياس تمثلت في: مقياس الرغبة في التحكم من تصميم Burger & Cooper، 1976، مقياس الصلابة النفسية تصميم Younkin & Betz، 1996، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عيني الذكور والإناث كل على حدة.

وأنة ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على المقياسين تبعاً لمتغيرات الدراسة الأخرى، وهي: الحالة الاجتماعية ومعدل الدرجات والعمر.

**8.4- دراسة مخيمر (1997)** بعنوان القبول - الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، هدفت إلى فحص العلاقة بين إدراك القبول - الرفض الوالدي وبين الصلاية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلاية النفسية. استخدم الباحث المنهج الوالدي التحليلي، تكونت من (163) من الطلاب، (88) أنثى، و(75) ذكر وتراوح أعمارهم بين (19-21) سنة بمتوسط عمر يقدره (20.85)، واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق، استخدم أدوات قياس تمثلت في: استبيان القبول والرفض الوالدي/مقياس الصلاية النفسية.

**9.4- دراسة زينب نوفل أحمد راضي (2008)** بعنوان "الصلاية النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى علاقة الصلاية النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى من محافظات قطاع غزة، والتعرف فيما إذا كانت فروق في مستوى الصلاية النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة تعزى لبعض المتغيرات الديمغرافية (مكان السكن، عمر أم الشهيد، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الترتيب الولادي للشهيد، نمط الشهادة). استخدم الباحث المنهج الوالدي التحليلي، وتكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) أم من أمهات الشهداء انتفاضة الأقصى، وذلك للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وتكونت العينة الفعلية من 361 أم من أمهات شهداء الأقصى، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي: استبانة الصلاية النفسية/استبانة الالتزام الديني/استبانة المساندة الاجتماعية، فأسفرت الدراسة على جملة من النتائج:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلاية والمساندة لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الصلاية والالتزام الديني، لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى في محافظات قطاع غزة.

**10.4 - دراسة حدة يوسف (2013)** بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة"، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من طالبات جامعة باتنة بلغت (75) طالبة من مختلف التخصصات الدراسية بجامعة باتنة المسجلين بالموسم الجامعي (2010/2009)، تم استخدام أدوات قياس تمثلت في: استبيان الصلابة النفسية إعداد عماد محمد محيّم، ومقياس إستراتيجيات المواجهة إعداد أنور الشرقاوي، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفعاً.
- تنوع إستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها طالبات الجامعة بين إستراتيجية التماس العون الاستراتيجيات الإيجابية والاستراتيجيات السلبية، ويستخدمن إستراتيجية التماس العون بدرجة أكبر.
- هناك علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.
- هناك علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والاستراتيجيات السلبية للمواجهة لدى طالبات الجامعة.

#### 5.التعقيب على الدراسات السابقة:

##### أولاً- من حيث الأهداف:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ تنوع الباحثين في أهدافهم التي حددوها في دراساتهم عن الصلابة النفسية، حيث أن بعضهم حاول التعرف على مستوى الصلابة النفسية كما في دراسة كل من (عودة، 2010 م)، كما هدفت دراسات أخرى إلى البحث في علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات (السلوكية، النفسية، الاجتماعية، الصحة النفسية، الضغوط الحياتية، مهارات المواجهة، الناهك النفسي، الرغبة في التحكم، الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية، الخبرة الصادمة وأساليب التكيف)، كما جاء في (دخان، الحجار، 2005) (حمادة، عبد اللطيف، 2002 م)، (عودة، 2010 م)، في حين حاول بعضهم التعرف على دور

الصلابة النفسية في التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة كما في (مخيمر، 1997)، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة كما في دراسة (يوسفي، 2013).

#### ثانيا- من حيث العينة:

اختلفت عينات الدراسات السابقة تبعا لاختلاف أهداف تلك الدراسات، ووفقا ولتوافر العينات، فقد طبقت عدد من الدراسات على عينة طلاب وطالبات الجامعات، كما في دراسة (السيد 2012)، (العبدلي، 2012)، (العياني، 2012)، (مخيمر، 1997)، (دخان، الحجار، 2005). وطبقت بعض الدراسات على المدارس والأطفال (حمادة، عبد اللطيف، 2002)، (عودة، 2010) ودراسة (يوسفي، 2013).

#### ثالثا: من حيث الأدوات:

أجمع الباحثون على استخدام مقياس الصلابة النفسية مع اختلافهم في إعداد المقياس، وأهم ثلاثة مقاييس استخدمتها الدراسات السابقة هي: مقياس مخيمر (1998) كما عند (دخان، الحجار، 2005)، ومقياس ماديو كوبازا 1974، كما عند (العياني، 2012)، مقياس ليونكنوبيتز (1990) كما في دراسة (حمادة، عبداللطيف، 2002)، (السيد 2012)، ودراسة (يوسفي، 2013).

#### رابعا- من حيث النتائج:

تولدت نتائج الدراسات حول الصلابة النفسية إلى عدد كبير من النتائج كان منها أن مستوى الصلابة النفسية يتأثر بمتغيرات أخرى، مثل الضغوط النفسية، وأن هناك علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والضعف كما في دراسة (دخان، الحجار، 2005)، كما تولدت دراسة (حمادة، عبداللطيف، 2002م) إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم، كما أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية (الالتزام الديني، المساندة الاجتماعية، الخبرة الصادمة، مواجهة الضغوط)، وذلك في دراسات (عودة، 2010)، (العياني 2012)، (العبدلي 2012)، (زينب 2008)، كما تولدت دراسة (يوسفي، 2013) وجود علاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة.

**خامسا- مكانة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:**

يتضح من التراث الانساني والأدبي لمتغير الصلابة النفسية وربطه بالعديد من أساليب المواجهة والمساندة والضغوط النفسية والاجتماعية، إلا أن الدراسات أغفلت عن البحث في مستوى الصلابة النفسية بمعزل عن المتغيرات النفسية باعتبارها متغير واقى من الضغوط فالأهم في هذه الدراسة معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية مهم جدا لأنه يشير الى مستوى اساليب المواجهة ومستوى الضغط وغيرها من المؤشرات، كما تعد الدراسة الحالية أو دراسة تدرس متغير مستوى الصلابة النفسية بمعزل عن المتغيرات الأخرى.

**إجراءات الدراسة****6- محددات الدراسة:****1.6. المحدد المكاني:**

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة.

أنشئ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 38/10 المؤرخ في 09 نونفر 1931 الموافق لـ 25 يناير سنة 2010 المعدل والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 247/02 المؤرخ في 30 جمادى الثانية عام 1422 الموافق لـ 18 سبتمبر سنة 2001 المتضمن إنشاء جامعة المسيلة ولا سيما المادة الأولى منه التي تحدد عدد الكليات والمعاهد التي تتكون منها جامعة المسيلة، حيث أنشئت أقسام مكونة لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بموجب القرار الوزاري 52 المؤرخ في 24 فيفري 2010 لاسيما المادة الثانية منه تنص على ما يلي : تنشأ لدى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة- الأقسام التالية:

- قسم الإدارة التسيير الرياضي .
- قسم النشاط الرياضي المكيف.
- قسم التدريب الرياضي .
- قسم التربية البدنية.
- قسم الإعلام والاتصال الرياضي.

## 2.6. المحدد الزمني: الموسم الجامعي: 2012/2013 م.

أجريت الدراسة تحديدا في الفترة ما بين: 28 أبريل إلى 20 ماي من عام 2013.

## 3.6. المحدد البشري: - طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة -

الجزائر، على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الأكاديمية، وتخصصاتهم العلمية.

7- منهج الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي ملائمة لتساؤلات الدراسة.

8- عينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالمسيلة (الجزائر)، اختيرت منه عينة عشوائية طبقية قوامها (242) طالبا بالمواصفات

الموضحة في الجدول أدناه.

جدول رقم (1): يبين مواصفات العينة الأساسية.

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات المستقلة	التكرار	النسبة المئوية
السن	ما بين 18 سنة الى 23 سنة	135	55.8%
	24 سنة فأزيد	107	44.2%
	المجموع:	242	100%
المستوى الأكاديمي	السنة الثانية	77	31.8%
	السنة الثالثة	92	38%
	الماستر	73	30.2%
المجموع:	242	242	100%
التخصص العلمي	التربية البدنية	48	19.8%
	التدريب الرياضي	51	21.1%
	الاعلام والاتصال الرياضي	50	20.7%
	الادارة والتسيير الرياضي	43	17.8%
	النشاط البدني الرياضي المكيف	50	20.7%
المجموع:	242	242	100%

يتضح من الجدول رقم (1)، أن العينة ممثلة تمثيلاً للمجتمع بمقدار متوازن تشمل عينة أعمار ما بين 18 سنة الى 23 سنة بنسبة (55.8٪)، والعينة تشمل أعمار 24 سنة فأزيد بنسبة (44.2٪)، وعينة شمل من طلبة السنة الثانية والثالثة وطلبة الماستر بنسب على التوالي (31.8٪ - 38٪ - 30.2٪) وطلاب التربية البدنية بنسبة (19.8٪)، وطلاب التدريب الرياضي بنسبة (21.1٪) وطلاب الاعلام والاتصال الرياضي بنسبة (20.7٪)، وطلبة الادارة والتسيير الرياضي بنسبة (17.8٪)، وطلبة النشاط البدني والرياضي المكيف بنسبة (20.7٪)، مما يوضح خاوية التمثيل الشامل لعينة الدراسة.

### 9- أدوات الدراسة:

#### 1.9. مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2011):

يوجد الكثير من المقاييس المستخدمة لقياسها بشكل عام، وجميعها تم تطويرها في ضوء نظرية كوبازا (Kopaza, 1979). وقد اختار الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر (2011) وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، والأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة، بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً 3، إذا كانت تنطبق أحياناً 2، إذا كانت لا تنطبق أبداً 1). وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (3، 6، 9، 10، 13، 16، 20، 24، 27، 28، 29، 32، 38، 43، 45)، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، (بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً 1، تنطبق أحياناً 2، لا تنطبق أبداً 3) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة، أي 31 ٪ من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

أ- **الالتزام Commitment**: هو نوع من التعاقد النفسي، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزامًا تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

ب - **التحكم Control**: 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 15 عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ج - **التحدي Challenge** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 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 تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة والاستكشاف والتحدي.

وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي:

أ. **مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**ب . مستويات بعدي الالتزام والتحدي:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**ج. مستويات بعد التحكم:**

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

\* إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

**10- الخصائص السيكومترية لأداة القياس:**

**10-1- الصدق:**

لحساب الصدق أداة الدراسة تم اللجوء إلى الصدق التمييزي، بمعنى آخر هل مقياس الصلابة النفسية يستطيع أن يميز بين من يملكون مستوى من الصلابة النفسية المرتفع والذين يملكون مستوى من الصلابة النفسية المنخفض؛ فإذا كان الأمر كذلك فإن المقياس الصدق فيما يقيس وبالفعل يقيس ما وضع لأجله.

**- الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية:**

تم سحب أزيد من (27%) من طرفي التوزيع للدرجات التي حصل عليها (37) طالبا، وزعت عليهم أداة القياس بعد ترتيبها من أعلى إلى أدنى درجة، أخذنا من كل طرف (10) أفراد،

وبعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عينة على حدى، ثم حسبت قيم "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين (معمرية، 2007، 179).

جدول رقم (2) يمثل قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات العينة العليا والعينة الدنيا في مقياس

#### الصلاية النفسية

قيمة " ت "	العينة الدنيا ن = 10		العينة العليا ن = 10		
	ع	م	ع	م	
11,07	1,79	35,10	1,17	42,60	الالتزام
6,06	1,56	32,30	1,88	37,00	التحكم
3,11	3,56	35,50	3,47	40,40	التحدي
7,74	4,50	102,90	5,33	120,00	الكل

\*\*قيمة " ت " دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha 0,01) \geq$ .

يتبين من الجدول رقم (6) أن قيمة " ت " لدلالة الفرق بين المتوسطين دالة إحصائية عند

المستوى

$(\alpha 0,01) \geq$  لدلالة الذيلين ودرجة الحرية  $(ن=ن1+ن2-2)$  أي  $(ن=ن1+ن2-2)$ ، مما يشير بأن أداة القياس لها القدرة على التمييز بين المجموعتين وهذا دليل على صدقها، سواء في أداة القياس ككل وأيضا في محاورها الثلاثة لأن قيم " ت " المجدولة عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,01)$  جاءت مساوية لـ: 2.87 وهي أقل من القيم المحسوبة سواء في الأبعاد أو المقياس ككل.

#### 10-2 الثبات:

يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه (رجاء ابوعلام، 2004، 429). وقد تم حساب ثبات

مقياس الصلاية النفسية في الدراسة الحالية بطريقتين هما:

1- معامل ألفا كرونباخ: 0.82 وهو معامل مقبول.

2- طريق التجزئة النصفية: حيث وجدنا الارتباط بين النصفين (ر) يساوي: 0.66 وباستخدام معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون التي تساوي: 2ر على 1+ر نجد القيمة

تساوي: 0.80، وعن طريق معادلة جتمان وجدناه يساوي القيمة: 0.78، وهو بدوره مقبول مما يعني أن المقياس ثابت فيما يعطي من نتائج. إن أداة الدراسة المستخدمة، استخلصت من مراجع علمية وبحوث ودراسات أكاديمية، وأثبتنا ثقلها العلمي حيث كانت معاملات الصدق والثبات عالية، هذا ما شجعنا على تطبيقها في بيئة الجزائرية.

كما بدت سهلة وواضحة ومفهومة الفقرات والمعاني لعينة الطلبة الجامعيين مما يؤكد مناسبتها لمستوى هذه الفئة، حيث نؤكد هنا على أننا وجمعية من ساعدنا في العمل لم نسجل أي غموض، أو تأويل لعبارات أداة القياس من طرف المستجيبين، وهذا إن دل على شيء إنما يوحي بموضوعية أداة الدراسة وهو مقوم آخر يضاف لشروط الأداة الجيدة، هذا ما يجعلنا نؤكد أن أداة القياس المستعملة في دراستنا والمتمثلة في مقياس الصلابة النفسية تتميز بثبات وصدق عالين وموضوعية يجعلنا نراهن عليها في جمع بيانات يمكن الوثوق بها.

### 10-3- الأساليب الإحصائية المطبقة:

بعد جمع الاستبانات تم ادخال الدرجات في جهاز الحاسب الآلي ولتسهيل المهمة تمت الاستعانة بالبرمجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، مستخدمين تحديدا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة للتحقق من أهداف الدراسة، وكذا اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات الآتية:

#### أولا: المتغيرات المستقلة:

##### 1- السن:

1.1- من 18 سنة الى 23 سنة.

2.1- 24 سنة فما فوق.

##### 2- المستوى الأكاديمي:

1.2- السنة الثانية.

2.2- السنة الثالثة.

## 3.2- الماستر

## 3- التخصص العلمي:

1.3- التربية البدنية.

2.3- التدريب الرياضي.

3.3- الاعلام والاتصال الرياضي.

4.3- الادارة والتسيير الرياضي.

5.3- النشاط البدني الرياضي المكيف.

ثانيا: المتغيرات التابعة: استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية.

## 11- عرض النتائج:

## 11-1- عرض نتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد العلوم النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وللكشف والإجابة عن هذا، تم الاعتماد على التكرارات والنسب المئوية لتحديد مستوى الصلابة النفسية، فأسفرت عن النتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3): يبين مستويات أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية

المحاور	المستويات	التكرارات	النسب المئوية
الالتزام	المنخفض	-	-
	المتوسط	56	23.1%
	المرتفع	186	76.9%
المجموع		242	100%
التحكم	المنخفض	-	-
	المتوسط	213	88.0%
	المرتفع	29	12.0%
المجموع		242	100%

المتوسط	111	45.9%	التحدي
المنخفض	1	0.4%	
المرتفع	130	53.7%	
المجموع			
المتوسط	87	36.0%	الصلابة النفسية
المنخفض	-	-	
المرتفع	155	64.0%	
المجموع:			
المتوسط	242	100%	

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع بنسبة (64.0%)، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام بنسبة (76.9%) والتحدي بنسبة (53.7%)، في حين أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط بنسبة (88.0%) مما يشير الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند العينة ما عدا بعد التحكم، مما ينبأ بمشكلات سلوكية ونفسية لدى عينة الدراسة.

## 11-2 عرض نتائج السؤال الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، المستوى الدراسي، التخصص)؟ وللإجابة على هذا التساؤل استعملنا اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغير السن، وتحليل التباين لدلالة الفروق في متغير المستوى الدراسي، والتخصص، ويمثل كل من الجدول رقم 4- ورقم 5- ورقم 6- النتائج الاحصائية

جدول رقم (4): يبيّن دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية تبعاً لمتغير السن.

المحاور	السن	العدد	المتوسط	الانحراف	اختبار " ت "	الدلالة
الالتزام	من 18 الى 23 سنة	135	39.29	3.35	2.61	0.01 دالة
	24 سنة فما فوق	107	40.38	3.02		
التحكم	من 18 الى 23 سنة	135	34.20	2.78	1.12	0.26 غير دالة
	24 سنة فما فوق	107	34.60	2.68		
التحدي	من 18 الى 23 سنة	135	37.57	3.60	1.92	0.05 دالة
	24 سنة فما فوق	107	38.47	3.59		
الصلابة النفسية	من 18 الى 23 سنة	135	111.08	7.73	2.42	0.01 دالة
	24 سنة فما فوق	107	113.46	7.46		

للتذكير قيمة " ت " المجدولة عند 0.05 تساوي القيمة: 1.64 وعند 0.01 تساوي القيمة: 2.32.

يتضح من خلال الجدول رقم (4)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن من 24 سنة فما فوق وذلك بمتوسط حسابي قدره (113.46)، في المقابل نجد عينة 18 إلى 24 سنة بلغ متوسط الصلابة النفسية لديهم (111.08)، ووجود فروق دالة في كل من بعدي التحدي والالتزام، وعدم وجود فروق في بعد التحكم تعزى لمتغير السن.

جدول رقم (5) تحليل التباين الأحادي لأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس بصورته الكلية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	25.872	2	12.93	1.22	0.29 غير دالة
	داخل المجموعات	2524.079	239	10.56	-	-
	المجموع	2549.950	241	-	-	-
التحكم	بين المجموعات	4.458	2	2.22	.29	0.74 غير دالة
	داخل المجموعات	1810.803	239	7.57	-	-
	المجموع	1815.260	241	-	-	-
التحدي	بين المجموعات	.540	2	.27	.02	0.98 غير دالة
	داخل المجموعات	3157.311	239	13.21	-	-
	المجموع	3157.851	241	-	-	-
الصلابة النفسية	بين المجموعات	62.203	2	31.10	.52	0.59 غير دالة
	داخل المجموعات	14204.297	239	59.43	-	-
	المجموع	14266.500	241	-	-	-

للتذكير قيمة " فا " الجدولة تساوي القيمة: 2.99 يتضح من خلال الجدول رقم (5)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وهذا ما دلت عليه قيمة ف المحسوبة التي بلغت (0.52)، في المقابل نجد قيمة ف الجدولية بلغت (2.99)، كما لم يكن هناك فروق دالة في كل من بعد التحدي والالتزام والتحكم تعزى للمستوى الدراسي حيث بلغت "فا" المحسوبة للأبعاد على التوالي (0.98/0.74/0.29) وهي كلها أقل من " فا" الجدولية البالغة (2.99).

جدول رقم (6) تحليل التباين الأحادي لأفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الصلابة النفسية وعلى المقياس بصورته الكلية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

المحاور	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	25.469	4	6.36	.59	0.66 غير دالة

-	-	10.65	237	2524.482	داخل المجموعات	
-	-	-	241	2549.950	المجموع	
0.07 غير دالة	2.1 3	15.80	4	63.205	بين المجموعات	التحكم
-	-	7.39	237	1752.056	داخل المجموعات	
-	-	-	241	1815.260	المجموع	
0.23 غير دالة	1.3 9	18.17	4	72.707	بين المجموعات	التحدي
-	-	13.01	237	3085.144	داخل المجموعات	
-	-	-	241	3157.851	المجموع	
0.52 غير دالة	.80	48.04	4	192.163	بين المجموعات	الصلابة
-	-	59.38	237	14074.33 7	داخل المجموعات	النفسية
-	-	-	241	14266.50 0	المجموع	

للتذكير قيمة " فا " المجدولة تساوي القيمة: 2.9. يتضح من خلال الجدول رقم (6)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص وهذا ما دلت عليه قيمة ف المحسوبة التي بلغت (0.80)، في المقابل نجد قيمة "فا" الجدولية بلغت (2.9)، كما لم يكن هناك فروق دالة احصائية في كل من بعد التحدي والالتزام والتحكم تعزى لمتغير التخصص، حيث بلغت " فا " المحسوبة للأبعاد على التوالي - 0.23/0.07/0.66 وهي كلها أقل من " فا " الجدولية البالغة (2.9).

## 12- تفسير النتائج:

### 1.12. مناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الأول:

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع بنسبة (64.0%)، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام بنسبة (76.9%)، والتحدي بنسبة (53.7%)، في حين

أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط بنسبة (88.0 %)، مما يشير الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية عند العينة ما عدا بعد التحكم، وهذا يشير إلى اعتقاد عينة الدراسة بنسبة متوسطة في قدرتهم على التأثير في مجريات الحياة الضاغطة بطريقة متوسط، مما ينجر عنه هذا الكثير من المؤشرات السلبية في الشخصية كالقلق، وتقلب المزاج، والانفعال، والاكتئاب، كلما ظهر المثير المسبب لذلك في الحياة الجامعية لدى هاته الفئة، ونقول أن هاته السمة قلما تتواجد مستوى مرتفع لدى الأفراد في المجتمع لعدم الضبط والكف وعدم الاقتدار، ففسر ذلك إلا التكوين النفسي والتربوي للفرد وللمجتمع، فالتشرب بالثقافة التربوية التي تغرس قيم في الأفراد مثل: الإرادة، العزيمة، والتحدي، تعجل بظهور شخصية لبة مزودة ببناء معرفي منسجم وعقلاني يساير أحداث الحياة الضاغطة بعقلانية ورزانة، هذا من جهة التكوين النفسي والتربوي، كما ننتبه أن مستوى التحدي لا يرتبط فقط بالتكوين النفسي والتربوي للأفراد فقط، بل لا بد أن لا ننسى أن شدة الموقف أو الأزمة أو الحياة التي يعيشها الأفراد في المجال الاجتماعي أو الرياضي أو المدرسي أو المهني مؤثر لانخفاض أو ارتفاع في المستوى سواء بالسلب أو الإيجاب، إلا أن النتيجة العامة تؤكد أنه يوجد مستوى من الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة وهذا يتفق مع دراسة (يوسفي، 2013) أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات مرتفع، وهذا يؤشر أن لامتلاكهم لخصائص الصلابة النفسية يستطيعون بها مقاومة أحداث الحياة بطريقة ايجابية وبشخصية لبة، وهذا ما يؤكد عليه (Kach, 1987) ، أن الشخصية الصلبة تعد عاملاً لمقاومة الضغوط وعدم الإ ابة بالأمراض النفس جسمية، كما نجد امتلاك لعينة الدراسة مستوى الصلابة النفسية مرتفع يمنع من التأثيرات السلبية وهذا ما جاء في دراسة (Adakin, 1987) أن الصلابة الشخصية تمنع التأثيرات السلبية لضغوط الحياة، مما ينبأ بسلامة الصحة النفسية والجسمية لدى الأفراد وهذا ما خلصت إليه دراسة (حراوية، 2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤثر على الحفاظ على حة الانسان النفسية والجسمية.

ومنه نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية مرتفع بعامة، ومتوسط بخ ة في بعد التحكم، وهذا يرجع إلى نمط تكوين ودراسة الطلبة بمعهد النشاطات البدنية والرياضية الذي هو متنوع بين الأعمال الموجهة والتدريبات الرياضية، قد تلعب هاته المتغيرات دوراً مساهماً ووسيط لوجود هذا المستوى المرتفع في الصلابة النفسية هذا من جهة، كما نستطيع القول

أن هذا المستوى المرتفع مؤشر ايجابي لاستمرار الصلابة النفسية في مرحلة عمرية متقدمة، لأن متغير السن يزيد من مستوى الصلابة النفسية - وهذا ما سنكشف عنه لاحقاً- وفي خروج طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية لمزاولة مهنة التدريس أو التسيير أو الإعلام، كل ما نفسره ان هذه الفئة تتصف بخصائص الصلابة النفسية وقادرة أن تتعايش مع أحداث الحياة المهنية الضاغطة بكل أريحية، مع التأكيد على ضرورة تنمية خا[ ]ية التحكم.

**2.12. مناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثاني:** يتضح من خلال الجدول رقم (4)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن من 24 سنة فما فوق، كما يتضح من خلال الجدول رقم (5) والجدول رقم (6)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسية والتخصص.

ويشير وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الأكبر في السن أن متغير المعدل العمر يساهم في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، ويمكن تفسير ذلك للخبرة الحياتية التي يمتلكها الفرد الكبير مقارنة لافتقار الخبرة عند الفرد الأقل سنا منه، كما يساهم هذا المتغير في خبرة النضج الذهني والعقلي والفزيولوجي للفرد، فمن الناحية العصبية المعرفية أن النواقل العصبية تساهم في زيادة او نقصان السلوك ومن ذلك نجد الناقل العصبي السيروتونين Serotonin، فزيادة في هذا الناقل العصبي نتيجة مرحلة عمرية مبكرة ومتغيرة ينتج عنه سلوك عدم الضبط ومن ذلك السلوك العنف كنوع من انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وانخفاض هذا الناقل العصبي بسبب النضج النسبي يولد السلوك المتوازن وعدم الشعور بالضغط ومن ذلك زيادة في مستوى الصلابة النفسية لدى الأكبر سنا، إلا ان هذه الفروق بين الاكابر سنا والأ[ ]اغر سنا لدى عينة الدراسة تقرر بوجود فرق جوهري ودال إحصائي، تتفق مع عدة دراسات فنجد دراسة (حمادة وعبد اللطيف 2002) تخلص لعدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن، وهذا يرجع للفروق في الاوضاع الثقافية والاقتصادية والاجتماعية بين طلبة الجامعات في الكويت وطلبة الجامعات في دولة الجزائر، والدراسة الحالية التي انجزت في بيئة جزائرية تختلف عن دولة الكويت. كما يمكن تفسير هذا الاختلاف الى مسألة انخفاض الضغط الدراسي لدى فئة الأكبر سنا باعتبارهم على وشك التخرج وقلة ضغط البرنامج الدراسي من الناحية الأكاديمية، عكس فئة

الأمر سنا باعتبارهم مازالوا في بداية الدراسة والتكوين وعدم التكيف مع متطلبات البرنامج الدراسية والمنجزات الدراسية. ويشير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسية والتخصص، إلا أن هذين المتغيرين لا يشكلان مصدر الضغوط أو القلق مما لا يؤثران على مستوى الصلابة النفسية، وأن الدراسات السابقة لم تشر إلى مساهمة متغير المستوى الدراسي والتخصص- وهذا في حدود اطلاعنا- كدراسة (دخان، الحجار، 2005) ودراسة (عودة، 2010) ودراسة (العياني 2012) ودراسة (العبدلي 2012) ودراسة (زينب 2008) ودراسة (يوسفي، 2013)، وتؤكد هذه الدراسات أنه هناك متغيرات نفسية تتحكم في مستويات الصلابة مثل الضغوط النفسية، المساندة، سمات الشخصية، وأساليب المواجهة، وغيرها. ومنه نستنتج أن متغير السن يساهم في عملية النضج الذهني والفيسيولوجي، والخبرة في زيادة مستوى الصلابة النفسية، وأن المستوى الدراسي والتخصص لا يسهمان في خفض مستوى الصلابة النفسية.

**13. استنتاج عام:** يعد موضوع الصلابة النفسية من المتغيرات الواقية من الضغوط لأحداث الحياة الكدرة، ومنه الدراسة الحالية عاجلت جزءا هاما بطريقة ميدانية لتستشف مستوى الصلابة النفسية لدى فئة وشريحة تعتبر مورد بشري في المنظومة التعليمية ألا وهي فئة طلبة المعاهد الرياضية، وبالخصوص طلبة معهد النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، وفي ضوء التنقيب عن مسببات الضغط تأتي الدراسة الحالية تعالج أهم مصدر رئيس بحثوا فيه العديد من الدارسين لعلم النفس الصحي، والصحة النفسية، ويبقى مدروسا بارتباطه بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، في حين تأتي الدراسة الحالية لتقدم رؤى واضحة عن خصائص الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة بعامة، ومستوى الصلابة النفسية بخلافة، وهذا يحول للدراسة الحالية التموضع الهام لوحدها ضمن تلك الدراسات- هذا في حدود اطلاعنا- وهذا لاقتناعنا بأهمية مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد باعتباره متغيرا واقيا من الضغوط، بحيث أسفرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة مرتفع، وكذلك الحال لمؤشري الالتزام والتحدي، في حين أظهرت النتائج أن مستوى التحكم لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، وأشارت النتائج أيضا الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن ولصالح الأكبر سنا، ولم تشر

- النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية لا في المستوى الدراسي، ولا حتى في التخصص، وفي ضوء ما تم التوصل إليه نقترح ما يلي:
- \* تنمية خاﻟﻘﻴﺔ التحكم لدى عينة الدراسة في بحوث أخرى.
  - \* الاهتمام بالبرامج الرياضية المدروسة، والتي تنمي مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
  - \* بناء برامج إرشادية تساهم في رفع مستويات الصلابة النفسية، وباستراتيجيات إرشادية متنوعة ولدى عينات من المجتمع المختلفة.
  - \* إدخال مقياس الصلابة النفسية في بطاريات التوجيه والانتقاء في المدارس العليا للشرطة، والدرك، والجيش، ومدارس العليا والمعاهد الأكاديمية، من اجل اختيار أفراد ذوي ﻟﻘﻼﺑﺔ شخصية قادرة على مواﻟﻤﺔ التكوين.
  - \* إجراء بحوث أخرى، ولدى عينات أخرى لمعرفة مستوى الصلابة النفسية.
  - \* القيام بدراسة بعنوان: مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بأداء اللاعب.
  - \* القيام بدراسة بعنوان: "مستوى الصلابة النفسية وعلاقته بالعنف لدى الأنصار المشاغبين في ملاعب كرة القدم.
  - \* القيام بدراسة بعنوان "مستوى الصلابة النفسية وأثره على كل من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى مستعملي الطريق.
  - \* القيام بدراسة بعنوان "مستوى الصلابة النفسية ودوره في جودة التسيير الإداري لدى مدراء المؤسسات التربوية.

#### قائمة المصادر والمراجع:

#### 1.القرءان الكريم

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم، زيزي السيد (2000 م) العلاج المعرفي للاكتئاب. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

2. أبوندى، عبد الرحمن. ( 2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر: غزة.
3. أحمد بن عبد الله محمد العياشي (2011)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث. كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
4. البخاري، أبي عبد الله محمد بن اسماعيل، (2008)، [حجيج البخاري، بيروت: المكتبة العصرية.
5. بن منظور، محمد بن مكرم (2003)، لسان العرب، الجزء 7 ، بيروت دار المصادر.
6. تنهيد عادل فاضل البير قدار (2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، ع1، الموصل، العراق.
7. ثابت عبد العزيز موسى (2007)، تأثير هدم البيوت على الصحة النفسية للأطفال الذكور والصلابة النفسية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
8. جودة، يسري (2002). تأثير نوعية الإعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية .
9. حراوية، ليندة، (2005). الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر. 2.
10. حسان، منال رضا. (2009). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة طنطا: طنطا.
11. حسين، طه عبد العظيم، وحسين سلامة (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

12. الحسين بن حسن محمد سيد، (2012)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
13. الحلو، بثينة منصور(1995)، قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية الآداب بعداد الحفني عبد المنعم، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مديولي القاهرة.
14. حمزة، جيهان أحمد. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب جامعة القاهرة: القاهرة.
15. حمودة، محمود(2004). أمراض النفس، مركز الطب النفسي والعصبي للأطفال. القاهرة.
16. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،(2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
17. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدعينة منطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياوالعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
18. دخان، نبيل والحجار، بشير (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية مجلد.10
19. راجح أحمد عزت(1965)، الأمراض النفسية والعقلية-أسبابها وعلاجها-ط1، دار المعارف، القاهرة.
20. رزان كفا (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين. رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
21. زينب نوفل أحمد راضي (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

22. شلتز، داو (1983) الصلابة الشخصية، ترجمة حمد الكريولي عبد الرحمان العيسي، جامعة بغداد.
23. عبد الخالق، أحمد محمد (2000 م) الصدمة النفسية، ط 2، الكويت: دار اقرأ للنشر والتوزيع.
24. عبدون، مصطفى، (2011)، وضع ملمح لمثيري أعمال العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية، مجلة دراسات نفسية، ع4، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر.
25. عثمان، فاروق السيد (2001 م) القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. عثمان، فاروق السيد (2009 م) الصدمات النفسية ما بعد الكارثة مقدم في ندوة معالجة الصدمات النفسية أثناء الكوارث. الرياض: جامعة الأمير نايف العربية للعلوم الأمنية.
27. عكاشة، أحمد (1997 م). الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
28. القريطي، عبد المطلب أمين (1997 م) في الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. محمد زهير راضي عليوي، العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين.
30. محمد محمد عودة، (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية. جامعة غزة الإسلامية.
31. مخيمر، عماد. (1997). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية.
32. مخيمر، عماد محمد (2011). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

33. المرفجي، سالم، والشهري عبد الله. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، عدد 19، المنيا: جامعة المنيا.

34. يوسف، جمعة سيد . (1990). التوافق النفسي، عبد الحليم محمود السيد. القاهرة: مكتبة غريب.

35. يوسفى حدة، (2011)، التدريب التحصيني ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكنبوم، مجلة دراسات نفسية، ع6، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر.

36. يوسفى حدة، (2013)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة باتنة، مجلة دراسات لجامعة الأغواط، ع24ب-جامعة الأغواط-الجزائر.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Cozzi, L, (1991).The Influence of Hardness Stress and Social Support on A Cadmic A Achievement Among Urban Commuter Students, Distraction Abstract International, Vol. 52.
2. Ganellen, R. J. Blarney (1984) Hardiness and social support as moderators of the effects of life strzss, journal of personality and social psychology, V47,N(1).
3. Gerson, M (1998), the relationship between hardiness, coping skills stress in granitic student's UME published doctoral dissertation, Adler school of professional psychology.
4. Holt, Penni, Astudy of the Interaction of levels Occupational stress of Burnout and Personality Hardiness In female elementary teachersD.A.L.Vol47,N(2),August, (1988).
5. Kash. Kathryn M, stress an personality Hardiness As related to Gender in student selection of a college major, D,A,L, Vol 48, N69,Dec (1987).
6. Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, Journal personality and Social Psychology. 37-111.

7. Kobasa, S.C., Maddi, S.R, Paccetti, M.C & Zola ,M.A.,(1985) Effectiveness of Hardiness, Exercise and Social Support AS Resources Against Illness, Journal of Psychosomatic Research, No.29, 525-533.
8. Kobasa, s.c., maddi, s.r.,kahn, s.(1982). Hardiness and health. A prospective study. Journal of personalty and social psychology, vol 42,168-177
9. -Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology 44(3) 279-298