

الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أصحاب المهن الحرة في ظل جائحة كورونا (سائقي شاحنات النقل العمومي نموذجاً)

Psychological hardiness and psychological stress coping styles among a sample of self-employed (public transport truck drivers).

بن خياط صليحة*

مخبر المشكلات الاجتماعية في المجتمع الجزائري

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، Saliha.benkhiat@univ-oeb.dz

زرزور أحمد**

مخبر المشكلات الاجتماعية في المجتمع الجزائري

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، Zerzour67dz@yahoo.fr

تاريخ القبول: 2023/06/23

تاريخ الإرسال: 2023/02/26

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من سائقي شاحنات النقل العمومي من أصحاب المهن الحرة ما بعد جائحة كورونا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي. مع تطبيق مقياسي الصلابة النفسية (مخيمر 2006) وأساليب مواجهة الضغوط (Carver، Scheieler و Weintraub 1989)، وقد طبقت الدراسة على عينة بلغت 33 عامل من سائقي شاحنات النقل العمومي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عمال المهن الحرة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوياتها تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لدى أفراد العينة، وانعدامها حسب متغير السن. كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، سواء حسب متغير السن أو المستوى الدراسي، كما دلت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة، وفي الأخير تم تقديم اقتراحات وتوصيات للاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع.

كلمات مفتاحية: الصلابة النفسية، الضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، المهن الحرة.

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between psychological toughness and methods of coping with psychological stress in a sample of public transport truck drivers, and to achieve the study's objectives the study relied on the prescribed curriculum with the application of psychological hardness metrics Carver, Scheieler and Weintraub 1989. The study was applied at a sample of 33 public transport truck drivers. The study found a high

* بن خياط صليحة

level of psychological toughness among self-employed workers. With statistically significant differences in their level attributable to the variable level of the sample's members; and their absence according to the variable age. The results of the study also indicated that there were no differences in the methods of coping with psychological stress in the sample members the results of the statistical analysis show that there is no correlation between psychological toughness and methods of coping with the psychological pressures. The study also emphasized the need to seek solutions in favour of this category

Keywords: psychological hardness, psychological stress, psychological stress coping styles, self- employed.

مقدمة:

شهدت سنة 2020 تغيرات غير مسبوقة في الاقتصاد العالمي وعالم العمل، ففي 11 مارس 2020 تم إعلان جائحة فيروس كورونا المستجد بأنها جائحة صحية عالمية (أبو الذهب، 2020، ص04)، شلت حركة العالم بأسره وكشفت هشاشة المنظومات في العديد من الدول، حيث تجاوز عدد ضحاياها 3.5 مليون حالة في العالم (منظمة الصحة العالمية، إحصائيات 28 ماي 2021)، الأمر الذي أجبر العديد من الدول على اتخاذ تدابير وقائية لاحتواء الفيروس والحد من الخسائر في الأرواح البشرية، فأصبح التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي جزء أساسي من الحياة اليومية في العديد من الدول، مما أدى إلى تداعيات هائلة في سوق العمل وسبل العيش. فحسب تقرير منظمة العمل الدولية، فإنه من المتوقع أن يشهد العالم تقليصا في الوظائف لنحو 200 مليون من الموظفين بدوام كامل، خاصة بعد فرض إجراءات الغلق الكامل أو الجزئي في العديد من الدول (منظمة الأمم المتحدة، إحصائيات 8 أبريل 2020). وقد قال "ديفيد بلوستانين" أستاذ علم النفس الإرشادي في كلية بوسطن الأمريكية، ومؤلف كتاب "أهمية العمل في عصر عدم اليقين" في حديثه عن هذا الموضوع أنه: "في الوقت الحالي تعاني جميع اقتصادات العالم من أعراض متشابهة، الوضع أشبه بكونه جائحة عالمية للبطالة" (موقع قناة الجزيرة، 5 ماي 2020).

كل هذا وذاك وضع الملايين من العمال فجأة أمام كابوس البطالة والتسريح من العمل، وبشكل خاص العمال ذوي المهن الحرة الذين وجدوا أنفسهم دون موارد مالية لتغطية حاجياتهم اليومية وحاجيات أسرهم، بعد انخفاض أو انعدام دخلهم منذ ظهور فيروس كورونا ووضع تدابير الحجر الصحي قيد التنفيذ. كونهم غير مرتبطين بعقد عمل مع الجهات المستفيدة من خدماتهم (وكالة الأنباء الجزائرية، 24 أبريل 2020)، الأمر الذي ولد لديهم موجة من الضغوط النفسية الواجب التصدي لها للحفاظ على صحتهم النفسية والجسمية، وللحفاظ على هذه الأخيرة وجب الاعتماد على أساليب فعالة في مواجهة الضغوط المعاشة في مختلف مجالات الحياة (فخرو، 2016، ص300)، وقد بدأ الاهتمام بدراسة هذه الأساليب منذ ستينيات القرن الماضي، وتعد دراسة "Murphy" (1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط (أبو حبيب، 2010، ص40)، والتي تشير حسب "شوبل" (1990) إلى: "الاستراتيجيات التي تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (الضريبي، 2010، ص676)، كما عرفها "Heaney وRyn" (1990) بأنها: " الطرق والحواجز التي يقاوم بها الأفراد ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التهديد والتحدي وبالتالي

حماية الفرد من النتائج الضارة للضغط على الصحة البدنية والنفسية والعقلية" (خليفة، 2012، ص15)، ونظرا لأهمية هذا الموضوع فقد تم التطرق إليه في العديد من البحوث والدراسات، كدراسة عبد الناصر عبد الرحيم فخرو (2016) والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أساليب المواجهة ودرجة الشعور بالأمن النفسي. ودراسة إسكندر لامية وكراري وهيبة (2016) والتي أكدت نتائجها على أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي ويرجع ذلك إلى استخدامهم لأساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي. وحين نتحدث عن مقاومة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد وجب علينا استحضار متغير الصلابة النفسية (شويطر والزقاي، 2015، ص47)، والتي أصبحت تدرس على نطاق واسع كخاصية إيجابية ذات منفعة كبيرة في مجال علم الأمراض النفسية (Todayon, 2018, P 24). ويرجع أصل الصلابة النفسية إلى "سوزان كوبازا" (1979) والتي وصفتها كدرع ضد الأمراض يمكنه تقوية قدرات الفرد في التحكم والالتزام ومواجهة الوضعيات والمواقف التي تواجهه (Dogaheh, 2013, P 2)، ونظرا لقيمتها الكبيرة في مواجهة الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية ووقاية الأفراد من مواقف الحياة الضاغطة، فقد كانت الصلابة النفسية محورا للعديد من الدراسات. مثل دراسة أحرث علي (2018)، دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012)، وغيرها الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع الصلابة النفسية.

ويرى الباحث أن البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في زمن كورونا، من شأنه أن يقدم نظرة عن مستوى الصلابة النفسية، والفروق في مستويات الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط لديهم، ونظرا لأهمية المتغيرين فقد تم التطرق لدراستهما في العديد من البحوث والدراسات، مثل دراسة عيسات مريم (2020)، والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية. ودراسة شويطر خيرة (2017)، والتي توصلت إلى أن هناك أثر تفاعلي دال احصائيا بين متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. بالإضافة إلى دراسة جعير سليم (2017)، والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط. ومن هذا المنطلق ونظرا للأهمية الكبيرة التي أخذها الموضوع، تم طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى سائقي شاحنات النقل العمومي في ظل جائحة كورونا؟

والذي تفرعت عنه الأسئلة الجزئية التالية:

1. ما مستوى الصلابة النفسية عند سائقي شاحنات النقل العمومي في ظل جائحة كورونا؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (ما بعد جائحة كورونا)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (ما بعد جائحة كورونا)؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ما بعد جائحة كورونا)؟

5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ما بعد جائحة كورونا)؟

1.1 فرضيات الدراسة:

1.1.1 الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى سائقي شاحنات النقل العمومي في ظل جائحة كورونا.

2.1.1 الفرضيات الجزئية:

1. مستوى الصلابة النفسية عند سائقي شاحنات النقل العمومي في ظل جائحة كورونا مرتفع.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (ما بعد جائحة كورونا).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (ما بعد جائحة كورونا).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ما بعد جائحة كورونا).
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ما بعد جائحة كورونا).

2.1 أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا.
- البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا.
- التعرف على الفروق في مستويات الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا في ظل متغيري السن والمستوى الدراسي.

3.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كون موضوع الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط من المواضيع المهمة التي أخذت اهتمام العديد من الباحثين نظرا لأهميتها في الوقاية من الضغوط. فالبحث في مفهومها وأبعادها من شأنه أن يساهم في الحفاظ على الصحة النفسية للأفراد ووقايتهم من المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، كما قد

تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط والعلاقة بينهما، وبالتالي معرفة كيفية تعزيز وتقوية الصلابة النفسية واستخدامها في اختيار أنجع الأساليب في مواجهة الضغوط المعاشة وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية للأفراد.

4.1. التعريف الاجرائي لمصطلحات الدراسة:

- الصلابة النفسية: يعرفها حسن ولؤلؤة (2008) على أنها: "خاصية وسمة شخصية ذات خصال فرعية (الالتزام- التحكم- التحدي) لها دور مهم في مواجهة المواقف الضاغطة والأحداث المثيرة للمشقة النفسية والتعايش معها بنجاح" (صالح وبن كتيلة، 2019، ص376)

- الصلابة النفسية: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على مقياس الصلابة النفسية المستعمل في الدراسة.

- الضغوط النفسية: يرى "لازاوس وكوني" (1981) بأنها: "الضغوط التي تنتج عن مواجهة الشخص لمطالب تفوق قدرته على التكيف أو ترهقه" (آيبو، 2019، ص44)

- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: هي كل جهد يبذله الفرد للسيطرة والتغلب وتجنب المواقف الضاغطة، أو تقليلها وخفض تأثيرها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية، إيجابية أو سلبية، فعالة أو غير فعالة (فهبي، 2019، ص239).

- أساليب مواجهة الضغوط: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستعمل في الدراسة.

- المهن الحرة: هي المهن التي يزاول من خلالها شخص طبيعي-على سبيل الاحتراف-، واستنادا إلى خبرة أو تأهيل أو ملكة أو مهارة تقديم خدمة إلى الغير لحسابه الخاص، ودون ارتباط بعقد عمل مع المستفيد من الخدمة يخضعه لتبعيته ومسؤوليته وإدارته. (وزارة التجارة، 2020، ص 2).

- المهن الحرة: هي كل المهن والوظائف التي يزاولها الفرد دون ارتباط بعقد عمل مع المستفيد من الخدمة.

- فيروس كورونا: فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، ومن المعروف ان عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة الى الامراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة(سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (الأونروا، 2020، ص02)

2. الجانب التطبيقي:

2-1 منهج الدراسة:

إن منهج الدراسة في الحقيقة يحدد وفق خصائص الظاهرة المدروسة، وطرق جمع البيانات وأدوات الدراسة، لهذا كان المنهج المناسب للدراسة هو المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تصنيف البيانات وتبويبها وتحليلها.

2-2 عينة الدراسة:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل التي يجريها الباحث في دراسته، وهذا نظرا لأنها تؤثر على النتائج المتوصل إليها في البحث، فكلما كانت المعاينة دقيقة (العشوائية) كلما كانت نتائج البحث أقرب إلى الواقع، وفي سياق آخر يؤثر حجم العينة على التحليل الإحصائي للدراسة، وخاصة في الدراسات الارتباطية، حيث كلما كان حجم العينة المنتقاة (المجتمع المتاح) من المجتمع الأصلي للدراسة كبيرا كلما كان أحسن، وهذا استنادا إلى مدى تجانس مجتمع الدراسة، ويرى روز (Rose, 1982) أن العينة عبارة عن وحدات دراسية، بغض النظر عن طبيعة علاقتها بالمجتمع الكلي (مدى تمثيلتها).

وقد تكونت عينة الدراسة من 33 عاملا في المهن الحرة وكانوا سائقين للشاحنات تتراوح أعمارهم ما بين 25 إلى 68 سنة، ومستوى دراسي يتراوح ما بين ابتدائي وجامعي.

3.2 أدوات الدراسة:

1.3.2 مقياس الصلابة النفسية لـ "عماد مخيمر" (2006):

أعد هذا المقياس "محمد مخيمر" وهو أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، وهذا الاستبيان مكون من 47 عبارة، وتكون الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما3- تنطبق أحيانا2- لا تنطبق أبدا1)، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات **Response set** تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، وتشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الأعداد (7، 11، 16، 21، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47) ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي، بمعنى أن العبارات تصحح كالتالي (تنطبق دائما1- تنطبق أحيانا2- لا تنطبق أبدا3).

وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين 47 إلى 141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة في إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

■ الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

■ صدق المقياس:

تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

الجدول 1: يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستبيان الصلابة النفسية

الطرفين	اختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجات	الأعلى	0.4910	8	118.25	6.363	14	10.23	0.000	دال

عند				4.580	89.87	8		0.5000	الأدنى	
-----	--	--	--	-------	-------	---	--	--------	--------	--

المصدر: (بن الصديق وروبي، 2020، ص38)

■ ثبات المقياس:

الثبات بطريقة الاتساق الداخلي: (ألفا كرونباخ)

الجدول 2: يوضح قيمة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي الخاصة بالأداة

قيمة ألفا الكلية	قيمة ألفا استنادا إلى العناصر القياسية	المتوسط الحسابي	التباين	عدد البنود	القرار الإحصائي
,683	,692	109,61	60,121	47	صادق وثابت

من خلال الجدول رقم (02) نجد أن قيمة ألفا الكلية قدرت بـ: **683**، في حين قدرت قيمة ألفا كرونباخ في ضوء العناصر القياسية (البنود) بـ: **692**، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ: **109,61**، في المقابل نجد أن التباين قدر بـ: **60,121**، وعليه وفق هذه البيانات المتحصل عليها نقرر أن السلم صادق وثابت وهذا للمبررات التالية:

أ- قيمة ألفا المرتفعة حيث قدرت بـ: **683**، (معناها أن الاختبار صادق بنسبة 68%)، حيث تجاوزت المحك الذي وضعه (Anastasi, Urbina, 1997) اللذان يريان أنه كلما فاقت قيمة ألفا كرونباخ 0.70، دل ذلك على أن الاختبار ثابت.

ب- التباعد الشاسع الموجود بين المتوسط الحسابي والتباين يدل على وجود اختلافات كبيرة في استجابات الأفراد، وهذا مؤشر يدل على أحد أدلة الصدق (التمييز).

ج- وجود قيمة ألفا كرونباخ في ظل العناصر القياسية، هي محك يستعمل لتقدير أوزان البنود من ناحية قيمة الثبات **Rpbis** (قيمة ثبات البند في حالة حذفه).

2.3.2 مقياس مواجهة المشكلات المعاشة coping orientations to experienced problem الذي أعده Carver, Scheieler وWeintraub (1989):

والذي تم استخدامه في العديد من البيئات الاجتماعية حيث أصبح يستخدم لقياس التعامل مع مختلف الضغوط، ويتألف المقياس بشكله الأصلي من 60 عبارة موزعة على 15 بند، تستخدم لقياس الأسلوب المعتاد الذي يتعامل به الناس مع ضغوط الحياة اليومية، والذي يعبر عن السبيل الأمثل لإعادة التوافق عند الانسان (الجبوري، 2017، ص37)، والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس والعبارات العبرة عنها:

تتم الإجابة على المقياس عبر وضع علامة داخل الخانة المناسبة التي تمثل مل يقوم به الفرد عندما تواجهه مشكلة معينة، وفقا لسلم رباعي البدائل: 1= أبدا/ 2= قليلا/ 3= غالبا/ 4= دائما.

■ الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الباحث "شفيق ساعد" بالتحقق من صدق وثبات المقياس بعد تطبيقه في البيئة الجزائرية.

■ صدق المقياس:

استخدم الباحث طريق المقارنة الطرفية بإتباع المراحل التالية:

تصنيف أو ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

أخذ نسبة من العينة تمثلت في 27 تمثل طرفين الطرف الأعلى الذين تحصلوا على أعلى درجات والطرف الأدنى أي الافراد الذين تحصلوا على أدنى الدرجات.

حساب الفروقات بتطبيق معادلة t بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

الجدول 3: يوضح قيمة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لأساليب مواجهة الضغوط

المجموعات	N	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	F	مستوى الدلالة	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	11	125.9091	5.3563	3.195	0.089	13.286	20	0.00
المجموعة الدنيا	11	165.8182	8.4002					

بالنظر إلى قيمة F الموضحة في الجدول (03) المقدرة بـ 3.195، وهي دالة عند (0.01) مما يؤكد أن هناك تباين بين مجموعتين أي أن العينتين مستقلتين ومتجانستين. أما بالنظر إلى قيمة T والتي بلغت -13.286 وفق درجة الحرية (20) وجد أنها دالة احصائيا عند مستوى (0.000) أي أنها دالة عند (0.01)، فيمكن القول أن المقياس استطاع أن يميز بين طرفي الخاصية المدروسة وبالتالي فهو صادق (شفيق، 2019، ص 243-247).

■ ثبات المقياس:

الثبات الكلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

جدول رقم 04: يوضح قيمة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي الخاصة بالأداة

قيمة الفا الكلية	قيمة ألفا استنادا إلى العناصر القياسية	المتوسط الحسابي	التباين	عدد البنود	القرار الإحصائي
,870	,863	148,27	385,705	60	صادق وثابت

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن قيمة ألفا الكلية قدرت بـ 0.870، في حين قدرت قيمة ألفا كرونباخ في ضوء العناصر القياسية (البندود) بـ 0.863، أما المتوسط الحسابي فقد قدر بـ 148.27، في المقابل نجد أن التباين قدر بـ 385.705، وعليه وفق هذه البيانات المتحصل عليها نقرر أن السلم صادق وثابت.

4.2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1-معامل ارتباط بيرسون.

2-إختبار t لعينتين مستقلتين.

3-معامل ألفا كرونباخ.

4-اختبار أنوفا في اتجاه واحد.

ملاحظة: تم إجراء التحليل الإحصائي للدراسة من خلال استخدام البرنامج الإحصائي SPSS²¹

3. مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

1.3 الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا.

الجدول رقم 05: يوضح قيمة بيرسون لدراسة العلاقة في الفرضية العامة

قيمة بيرسون	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة المعمول به	القرار الإحصائي
-,109	,544	31	0.05	غير دال

من خلال الجدول رقم (05) تبين أن قيمة بيرسون قدرت بـ -,109، في حين قدرت الدلالة الإحصائية للمعامل بـ ,544، وهي قيمة غير دالة إحصائية لأنها أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0.05، ومنه يمكن القول: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا. الفرضيات الإجرائية:

2.3 الفرضية الإجرائية الأولى: مستوى الصلابة النفسية عند عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا مرتفع.

الجدول 6: يمثل الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية الأولى

الصلابة النفسية	حجم العينة	أدنى بديل	أقصى بديل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	33	1	3	2,1818	,58387	مرتفع

من خلال الجدول رقم (06) واستنادا إلى أطوال خلايا المقياس التي حددها الباحث من خلال المتوسط المرجح الموزون يمكن القول إن مستوى الصلابة النفسية عند عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا مرتفع. وهذا لأن قيمة المتوسط المرجح لاستجابات الأفراد على مقياس الصلابة النفسية يساوي: 2,1818.

3.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الإجرائية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (في ظل جائحة كورونا)

الجدول رقم 07: يمثل الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية الثانية.

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
25-40 سنة	26	110,8846	7,58064
41-68 سنة	7	104,8571	6,91444
المجموع	33		

من خلال الجدول رقم (07) تبين أن المتوسط الحسابي للفئة العمرية 25-40 سنة كان في حدود 110,8846 ، أما المتوسط الحسابي للفئة العمرية 41-68 سنة قدر بـ 104,8571 ، وهذا يعني وجود فروق طفيفة في مستوى الصلابة النفسية ولكن لا يمكن الجزم بذلك في غياب الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم 08: يمثل قيمة t للفروق ما بين الفئتين العمريتين من حيث الصلابة النفسية

قيمة F	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة المعمول به	القرار الإحصائي
,267	1,898	31	,067	0.05	غير دال

من خلال الجدول رقم (08) تبين أن قيمة f قدرت بـ ,267 ، أما قيمة t قدرت بـ 1,898 ، في حين الدلالة الإحصائية لها تساوي: 0,0670 عند درجة حرية 31 ومستوى دلالة 0,05 ، وبمقارنة الدلالة الإحصائية بمستوى الدلالة المعمول به يمكن الجزم بـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى السن (في ظل جائحة كورونا)

4.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن. (في ظل جائحة كورونا)

الجدول رقم 09: يمثل الإحصاء الوصفي للفرضية الإجرائية الثالثة.

الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
25-40 سنة	26	147,0385	21,20657
41-68 سنة	7	152,8571	12,33462
المجموع	33		

من خلال الجدول رقم (09) تبين أن المتوسط الحسابي للفئة العمرية 25-40 سنة كان في حدود 147,0385، أما المتوسط الحسابي للفئة العمرية 41-68 سنة قدر بـ 152,8571، وهذا يعني وجود فروق طفيفة في مستوى أساليب مواجهة الضغوط ولكن لا يمكن الجزم بذلك في غياب الدلالة الإحصائية.

الجدول رقم 10: يمثل قيمة t للفروق ما بين الفئتين العمريتين من حيث أساليب مواجهة الضغوط النفسية

قيمة F	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة المعمول به	القرار الاحصائي
1,331	-0.960	31	,495	0.05	غير دال

من خلال الجدول رقم (10) تبين أن قيمة f قدرت بـ 1,331، أما قيمة t قدرت بـ -,690، في حين الدلالة الإحصائية لها تساوي: 495، عند درجة حرية 31 ومستوى دلالة 0.05، وبمقارنة الدلالة الإحصائية بمستوى الدلالة المعمول به يمكن الجزم بـ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى السن. (في ظل جائحة كورونا).

5.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الجدول رقم 11: يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا للفرضية الإجرائية الرابعة

المجموعتين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الصلابة النفسية	بين المجموعات	514,622	3	171,541	3,530	7,02
	داخل المجموعات	1409,27	29	48,595		

			32	1923,87	الكلي	
--	--	--	----	---------	-------	--

من خلال الجدول رقم(11)، نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (514,622) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (المستوى الدراسي) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للمستوى الدراسي ، ثم التباين داخل المجموعات (1409,257) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية وليس تأثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (1923,879) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، ومجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوما على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (3,530) والتي يتم حسابها من خلال قسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير الفروق في مستوى الصلابة النفسية نتيجة للمستوى الدراسي للعينة، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية لـ F والتي كانت أقل من مستوى الدلالة المعمول به، نقرر أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى إلى المستوى الدراسي.

6.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الإجرائية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الجدول رقم 12: يوضح الدلالة الإحصائية لاختبار أنوفا للفرضية الإجرائية الخامسة.

المجموعتين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	بين المجموعات	923,503	3	307,834	0,782	0,514
	داخل المجموعات	11419,043	29	393,760		
	الكلي	12342,545	32			

من خلال الجدول رقم(12)، نجد أن المصادر الثلاثة للتباين قد توزعت على الشكل: بين المجموعات (923,503) ويمثل التباين الذي مرده لأثر المتغير المستقل (المستوى الدراسي) أي الفروق في استجابات الأفراد نتيجة للمستوى الدراسي ، ثم التباين داخل المجموعات (11419,043) وهو التباين الذي يعكس الأخطاء العشوائية وليس تأثير المتغير المستقل، ثم مجموع التباينات (12342,545) بالإضافة إلى تحديد درجات الحرية لكل مصدر من مصادر التباين، ومجموع المربعات ومتوسط المربعات (مجموع المربعات مقسوما على درجات الحرية)، كما يوضح الجدول قيمة النسبة الفائية (,782) والتي يتم حسابها من خلال قسمة متوسط المربعات بين المجموعات على متوسط المربعات داخل المجموعات وهذا لتقدير

الفروق في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية نتيجة للمستوى الدراسي للعيينة، وبالنظر إلى الدلالة الإحصائية لـ F والتي كانت أقل من مستوى الدلالة المعمول به، نقرر أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة تعزى إلى المستوى الدراسي.

4. مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة والتراث الأدبي للموضوع:

1.4 مناقشة نتائج الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا.

من التحقق الإمبريقي لمعطيات الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة بين مستوى الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا، دلت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عمال المهن الحرة، والدليل على ذلك قيمة معامل الارتباط بيرسون الغير دالة إحصائياً.

والنتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية نجدها تتعارض مع نتائج دراسة: (عيسات، 2020) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، ودراسة (شويطر، 2017) التي أكدت على أن أبعاد الصلابة النفسية تتنبأ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ودراسة (جعير، 2017) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ودراسة (العبدلي، 2012) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، ودراسة (الصادق، 2020) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء.

إن النتيجة المتوصل إليها في الدراسة الحالية يمكن تفسيرها على أساس خصائص العينة والمعطيات المستنبطة منها.

2.4 مناقشة نتائج الفرضية الإجرائية الأولى: مستوى الصلابة النفسية عند عمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا مرتفع.

من خلال التحليل الإحصائي لمعطيات الفرضية الإجرائية الأولى والتي تنص على وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى سائقي شاحنات النقل العمومي، دلت النتائج أن الفرضية محققة في ظل المعطيات المتحصل عليها انطلاقاً من الاستجابات المحصل عليها من طرف أفراد العينة، والدليل الإحصائي هو قيمة المتوسط المرجح التي كانت مقارنة لقيمة البديل رقم 3.

وهذه النتيجة تتوافق مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (أحرث، 2018) التي دلت على وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

3.4 مناقشة نتائج الفرضية الإجرائية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن (في ظل جائحة كورونا)

بالنظر إلى المعطيات المتوصل إليها عن طريق التحليل الإحصائي لبيانات الفرضية الإجرائية الثانية دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة والدليل على ذلك قيمة اختبار "ت" التي كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

وهذه النتيجة المتوصل إليها تتوافق مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (الصدقي، 2020) التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى السن.

4.4 مناقشة نتائج الفرضية الإجرائية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن. (في ظل جائحة كورونا)

بتمحيص بيانات الفرضية الإجرائية الثالثة إحصائياً دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى السن، والدليل على ذلك أن قيمة اختبار "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

وهذه النتيجة تتوافق مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (الصدقي، 2020) التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى السن.

5.4 مناقشة نتائج الفرضية الإجرائية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها في الفرضية الإجرائية الرابعة نتيجة للتحليل الإحصائي على بياناتها دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى المستوى الدراسي، والدليل على ذلك أن قيمة اختبار أنوفا دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

وهذه النتيجة المتوصل إليها تتوافق مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (الصدقي، 2020) التي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى إلى المؤهل العلمي.

6.4 مناقشة نتائج الفرضية الإجرائية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

إن النتائج المحصل عليها في الفرضية الإجرائية الخامسة عن طريق التحليل الإحصائي باستخدام اختبار أنوفا، دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى المستوى الدراسي، والدليل على ذلك أن قيمة اختبار أنوفا غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

وهذه النتيجة تتعارض مع النتيجة المتوصل إليها في دراسة (الصدقي، 2020) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى المؤهل العلمي.

خاتمة:

لطالما واجه عمال المهن الحرة الكثير من الصعوبات والضغوط النفسية خلال أداؤهم لمهامهم وأعمالهم اليومية، والتي زادت وطأتها وحدتها خاصة خلال جائحة كورونا والحجر الصحي المفروض والذي أضر بمصالحهم وشل أعمالهم، فأصبح التصدي لهذه الضغوطات أمرا لا بد منه، فتعددت استراتيجيات المواجهة التي تعمل على التصدي للضغوطات ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، بالإضافة إلى الصلابة النفسية التي تعمل على التحكم والتحكم والتحكم والالتزام بمواجهة الصعاب والمخاطر وتخطيها، مما يساهم في حفظ الصحة النفسية والجسدية لعمال المهن الحرة في ظل جائحة كورونا (سائقي شاحنات النقل العمومي نموذجاً)، ومن خلال دراستنا توصلنا إلى جملة من النتائج، من أهمها:

1. لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى سائقي شاحنات النقل العمومي.
2. توجد مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى سائقي شاحنات النقل العمومي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير السن.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

➤ توصيات واقتراحات:

في ضوء النتائج المتحصل عليها ومناقشتها، يمكن اقتراح ما يلي:

1. تفعيل نتائج البحوث العلمية، وأخذها بعين الاعتبار من طرف الجهات المسؤولة.
2. إنشاء مراكز استشارية لتقديم خدمات نفسية لهذه الشريحة من المجتمع.
3. محاولة توفير مساعدات مالية لهذه الشريحة من العمال في مثل هذه الحالات.
4. تصميم برامج تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية الفعالة في التصدي للضغوط.
5. إجراء دراسات مماثلة حول الصلابة النفسية والتأكيد على دورها الفعال في التصدي للضغوط المعاشة.

المراجع:

- أبو الحبيب، نبيلة أحمد. (2010). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة*. رسالة دكتوراه. قسم علم النفس. كلية التربية بجامعة الأزهر. غزة.
- أبو الذهب، بسام. (2020). *العمل عن بعد خلال جائحة كوفيد-19 وما بعدها دليل عملي*. ترجمة المعهد العربي للصحة والسلامة. منظمة العمل الدولية.
- آييو، نائف علي. (2019). *الضغوط النفسية*. دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع. جامعة الإسكندرية. جمهورية مصر العربية.
- بن الصديق، فاطمة وروبي، محمد لخضر. (2020). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى موظفي شركة الكهرباء*. مجلة سلوك. المجلد: 07. العدد 01. الصفحات: 33-47.
- خليفة، فاضل عباس. (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدي معلمي نظام الفصل*. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد: 09. البحرين.
- زرواتي، رشيد. (2008). *تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. ط3. قسنطينة، الجزائر.
- شفيق، ساعد. (2019). *مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية*. رسالة دكتوراه. قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.
- شويطر، خيرة والزقاي، نادية أيوب مصطفى. (2015). *الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهزان*. مجلة دراسات نفسية وتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. الجزائر. عدد 15 ديسمبر. الصفحات 47-66.
- صالح، فاطمة وبن كتيلة، فتيحة. (2019). *الصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا بالجزائر-ولاية ورقلة نموذجاً-*. المؤتمر العلمي الدولي الأول، شبكة المؤتمرات العربية، الصفحات 373-387.
- الضريبي، عبد الله. (2010). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة جامعة دمشق. المجلد: 20. العدد: 04. الصفحات: 669-719.
- فخرو، عبد الناصر عبد الرحيم. (2017). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية*. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد: 14. العدد: 01. المملكة العربية السعودية. الصفحات 299-333.
- فهي، عبد العزيز. (2019). *الخصائص السيكمومترية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية*. مجلة جامعة الحلوان. كلية التربية. الصفحات: 235-263.

- منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية، تعافي الأعمال واستمرارها أثناء كورونا covid-19. دليل /إرشادي للشركات /المتوسطة والصغيرة والمتناهية الصغر. فيينا النمسا. جوان 2020.
- منظمة الأمم المتحدة، احصائيات 8 أبريل 2020. الموقع الإلكتروني: www.news.un.org ، تم الاطلاع يوم 23/02/2022، الساعة: 23:56.
- منظمة الصحة العالمية. 20 ماي 2021. الموقع الإلكتروني: www.who.int ، تم الاطلاع يوم 12/01/2022، الساعة: 12:32.
- موقع قناة الجزيرة. 5 ماي 2020. الموقع الإلكتروني: www.aljazeera.net ، تم الاطلاع يوم 04/12/2021، الساعة 13:02.
- نوار، شهرزاد وزكري، نرجس. (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد: 02. العدد: 02. الصفحات: 85-106.
- وزارة التجارة. مشروع قواعد تنظيم المهن الحرة. الرياض 2020. الموقع الإلكتروني: www.mci.gov.sa ، تم الاطلاع 11/11/2021، الساعة 11:23.
- وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل لاجئي فلسطين في الشرق الأدنى. فيروس كورونا المستجد covid-19. دليل توعوي صحي شامل. النسخة الأولى. 5 مارس 2020.
- وكالة الأنباء الجزائرية. 24 أبريل 2020 الساعة 15:10. الموقع الإلكتروني: www.aps.dz ، تم الاطلاع يوم 11/12/2021، الساعة 14:27.
- الجبوري، حسين موسى وحافظ، ارتقاء يحيى. (2017). أساليب التعامل مع الضغوط وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية. قسم العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة بابل والقادسية.
- هوشات، فوزية. (2022). منهجية البحث العلمي. جامعة الاخوة منتوري. كلية الحقوق.
- Ebrahim Rezaei Dogahneh, Mohammad Khaledian, Ali Reza Mohammadi Arya. The Relationship of Psychological Hardiness with Emotional Intelligence and workholism. Research papers. Volume 01. Number 04. October 2013.
- Tadayon Mitra. Saeideh Dabirizadeh. Kourosh Zarea. Nasser Behrooz. Mohammed Hossin Haghighizadeh. Investigating the relationship between psychological hardiness and resilience with depression in woman with breast cancer. The journal of oncology. September 2018. You can see this article at: <https://www.reaserchgate.net/publication/328462669>