



مجلة جامعة طبرق للعلوم الاجتماعية والإنسانية
مجلة علمية محكمة تصدر ربع سنوياً

الصلابة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية – جامعة بنغازي

أ. إيمان عبد الرحيم محمد بوخمادة

محاضر مساعد بكلية التربية – جامعة بنغازي

قسم العلوم التربوية والنفسية

eman.bukhamada@uob.edu.ly

العدد: التاسع

يناير 2022

المستخلص:

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، وكذلك التعرف على الفروق في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفق متغيري الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب)، والشعبة الدراسية (إرشاد نفسي - رياض أطفال)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس كوباسا للصلابة النفسية، تعريب مخيمر (2002)، على جميع طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية، بكلية التربية - جامعة بنغازي، والبالغ عددهن (43) طالبة، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

- 1 - وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
 - 2 - عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفق متغير الحالة الاجتماعية للطالبة (متزوج - أعزب).
 - 3 - عدم وجود فروق بين متوسطي درجات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة وفق متغير الشعبة الدراسية (إرشاد نفسي - رياض أطفال).
- وفي الختام قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات، أهمها تفعيل دور الإرشاد والتوجيه في الجامعة، والاهتمام بالنشاط الطلابي، وإقامة الندوات التوعوية للطلبة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية - الطالبة الجامعية - كلية التربية.

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological hardness among students of the Department of Educational and Psychological Sciences at the Faculty of Education - University of Benghazi, as well as identifying the differences in psychological hardness among the study sample. According to the variables of social status (married - single), and the study division (psychological counseling – kindergarten), and the researcher used the comparative descriptive method for its relevance to the nature and objectives of the study. The researcher applied the Kobasa Psychological Hardness Scale, Arabization of Mukhaymar (2002), on all Students of the seventh and eighth semesters, Department of Educational and Psychological Sciences, Faculty of Education - University of Benghazi. The number of (43) students, and the study reached the following results:

- 1 - There is a high level of psychological hardness in the study sample .2 - There are no differences in the psychological hardness of the study sample according to the student's social status variable (married - single).
- 3 - There are no differences in the psychological hardness of the study sample according to the variable of the study division (psychological counseling - kindergarten).

In conclusion, the researcher presented a set of recommendations, the most important of which is activating the role of guidance and direction at the university. Paying attention to student activity, and holding awareness seminars for students.

keywords:

Psychological hardness - university student - College of Education

المقدمة و مشكلة الدراسة

يتعرض الشباب الجامعي لكثير من التحديات في شتى مناحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية، بالإضافة لما مرت و تمر به مجتمعاتهم من ثورات وحروب وأزمات صحية، تشكل عبءً وضغوطاً نفسية عليهم، قد يفشلون في مواجهتها وتؤدي إلى سوء توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي. حيث يرى بيكر Baker (1990) "أن الصراعات والصدمات والمحن المتعاقبة التي يتعرض لها الشباب لا تؤثر تأثيراً مباشراً في فترة الصدمة نفسها، بل قد يمتد أثرها إلى المراحل التالية من العمر، إضافة إلى أنها تنتقل عبر الأجيال، حيث ينتج عنها تصدع في البناء النفسي و المعرفي للشباب" (شعبان والمصدر، 2013، 127). وبالتالي تحتاج هذه الصراعات والصدمات إلى شخصية قوية قادرة على مواجهتها والتصدي لها.

من هنا جاء اهتمام الباحثين بالبحث عن العوامل الإيجابية ومصادر المقاومة في الشخصية الإنسانية والتي من شأنها أن تمكن الفرد من مواجهة الضغوط و بالتالي الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية. وكما ذكر دخان والحجار (2006) فإن أهم وأبرز الأعمال ما قامت به كوباسا Kopasa (1979) من خلال إجرائها عدداً من الدراسات، التي بينت أن هناك بعض الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية، رغم تعرضهم لمستويات مرتفعة من الضغوط، حيث كانوا يتميزون بالالتزام العالي، ويملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور، بالإضافة للقدرة على التحدي، الذي يعتبر أمراً ضرورياً للنمو أكثر من كونه يمثل تهديداً، مما يجعلهم متميزين عن غيرهم، ومن هنا وجدت أن هؤلاء الأفراد يتميزون بسمات شخصية أطلقت عليها " الصلابة النفسية " (الربع، 2011، 1).

تعد الصلابة النفسية Hardiness Psychological أحد أهم المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، التي تساعد الفرد على التعامل الفعال مع الضغوط، والاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية، وتتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأحداث الضاغطة على أنها فرصاً للنمو والتطور الشخصي، كما أنها تمكن الفرد من استثمار مصادره الشخصية وخبراته الحياتية لتحسين أدائه، لاسيما الطالب الجامعي، الذي يعد نفسه للحياة الأسرية والمهنية والانخراط في المجتمع. من هنا توسعت الجهود البحثية حول مفهوم الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، بداية من التعرف على مستوى الصلابة النفسية

لدى طلبة الجامعة مثل دراسة نور وإبراهيم (2012)، إلى دراسة الصلابة النفسية في علاقتها بالعديد من المتغيرات، مثل دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية مثل دراسة دخان والحجار (2005)، والبيرقدار (2011) و المقصبي (2014)، وعوض (2015)، ونعمة (2015)، التي بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة السمادوني (2007)، وشقير (2009)، ومريم (2016)، التي بينت أن الصلابة النفسية من المتغيرات التي تعمل على تحسين جودة الحياة والرضا عن الذات، و دراسة محمد (2013) التي بينت أن هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، ودراسة مخيمر (1996) والربع (2011)، التي بينت وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وإدراك الدفء الوالدي لدى طلبة الجامعة.

عليه يمكن أن تعطينا دراسة الصلابة النفسية دلالات ومؤشرات عن مصادر الإيجابية والقوة التي ينبغي أن يتحلى بها طلبة كلية التربية، لمواجهة مختلف التحديات التي قد تواجههم - خاصة طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية والذين يمكن أن يعملوا في مجالات إنسانية تحتاج لشخص إيجابي وقوي، ليتمكن من تقديم المساعدة لغيره.

بناء على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على الصلابة النفسية لدى طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي.

أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة الحالية من الاعتبارات التالية

1 - أهمية متغير الصلابة النفسية كأحد أهم موضوعات علم النفس الإيجابي - الحديثة نسبياً - وأهم متغيرات الوقاية والمقاومة النفسية للضغوط والتحديات التي تواجهها، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها اليوم.

2 - أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة، وهي طلبة الجامعة الذين يمثلون فئة من أهم الفئات التي يعول عليها المجتمع، والتي يجب أن يحرص المجتمع بمؤسساته المختلفة - ومنها الجامعة - على حسن اعدادهم نفسياً واجتماعياً وأكاديمياً، و توعيتهم بمواطن القوة في شخصياتهم.

3 - قد تفيد نتائج الدراسة وتوصياتها صناع القرار والمهتمين بالجامعة على اعداد برامج توعوية وإرشادية تساعد طلبة الجامعة على التعرف على المشكلات والتحديات التي تواجههم والعمل على مقاومتها و حلها.

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية للتحقق من الأهداف التالية:

1 - التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي.

2 - التعرف على الفروق في الصلابة النفسية لدى طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي وفق متغير الشعبة (إرشاد نفسي - رياض أطفال)

3 - التعرف على الفروق في الصلابة النفسية لدى طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب)

أسئلة الدراسة: تسعى الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

1 - ما هو مستوى من الصلابة النفسية لدى طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي.

2 - هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، في الصلابة النفسية وفق متغير الشعبة (إرشاد نفسي - رياض أطفال).

3 - هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، في الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب).

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات والعينة المستخدمة فيها.

مصطلحات الدراسة:

1 - **الصلابة النفسية:** تعرفها كوباسا بأنها " اعتقاد الفرد في فاعليته، وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة." وهي تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية: الالتزام والتحكم والتحدي (مخيمر، 2002، 5).

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار الصلابة النفسية، اعداد كوباسا وتعريب مخيمر (2002) المستخدم في الدراسة الحالية.

2 - **الطالب الجامعي:** هي الطالبة المقيدة بأحد الفصولين السابع أو الثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية _جامعة بنغازي لفصل الربيع للعام الجامعي (2020 - 2021)، وتتنمي لشعبة الإرشاد النفسي أو رياض الأطفال، سواء متزوجة أو عزباء.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً التي حظيت باهتمام الباحثين، بوصفه من العوامل النفسية المهمة التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم. فالصلابة هي سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالشجاعة لمواجهة التحديات أو الشدائد، وتحويلها إلى ميزة بدلاً من الإحساس بالعجز، فهي تهئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم.

وفي البداية سنعرض لتعريفات الصلابة النفسية.

عرفتها كوباسا (kobasa) بأنها " مجموعة من السمات الشخصية، تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهات عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وامكانياته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو إيجابي." وهي تتضمن ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي (مخيمر، 1996).

وعرفها مخيمر (1996) بأنها " نمط من التعاقد يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له. وقد ركز في تعريفه هذا على مكون التحكم في أحداث الحياة الضاغطة أكثر من غيره من مكونات الصلابة النفسية، كما أشار إلى جانب مهم في الحياة وهو تحمل المسؤولية تجاه الضغوطات المستمرة (الشمري، 2015، 13).

أما مجدي (2007) فقد عرفها " بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط، وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاد الفرد في فعاليته، والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية والنفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، ويحقق الإنجاز والتفوق".

وعرف بروكس (2005) الصلابة النفسية: بأنها " قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية، والمشاكل اليومية، لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام، واحترام الذات" (حمادة، عبد اللطيف، 2002. 233).

وعرف حمادة وعبد اللطيف (2002) الصلابة النفسية: بأنها " مصدر من المصادر الشخصية والذاتية، لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية. حيث تساهم الصلابة في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة" (الشمري، 2015، 14).

مما سبق يمكن ملاحظة التنوع والشمول في مفهوم الصلابة النفسية مع وجود بعض الاختلافات بينها، فقد اتفق بعض العلماء على فكرة تحمل مسؤولية الضغوط التي نتعرض لها في حياتنا اليومية، وقدرة الفرد على التحكم فيها وقوته الداخلية في ذلك. مثل كوباسا، ومخيمر، ومجدي، بينما البعض الآخر يركز على الأساليب التي يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط عن طريق الصلابة النفسية، والتركيز على حل

المشكلة بدلاً من التركيز على الجانبين معاً، أي قدرة الفرد الداخلية وتحمل المسؤولية والأساليب المتبعة في المواجهة.

أهمية الصلابة النفسية: إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية، التي تقي الفرد من آثار المثيرات الحياتية الضاغطة المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاولاً، وقابلية للتغلب على مشاكله، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل للوقاية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. وقد قدمت كوباسا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد. وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوباسا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الأوجاع، تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق، ويتم ذلك من خلال طرق متعددة، فالصلابة:

أولاً / تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً / تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً / تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً / تقود إلى تغيير في الممارسة الصحية مثل: اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (حمادة وعبد اللطيف، 2002، 125).

أبعاد الصلابة النفسية: يظهر من خلال الدراسة التي قامت بها كوباسا، والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير الكبير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها. وأن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد أساسية هي (الالتزام، التحكم، التحدي).

وأن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي، لا يكفي بعد واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا

بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد مستقلة ونحتاجها جميعاً، وهي:

1 - الالتزام: يعد بعد الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة المثيرات المتعبة، وقد أشار جونسون وسارسون (1978) إلى أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك (Henk) (1983) إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان.

ويعرف مخيمر (1997) الالتزام بأنه "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" (العبدلي، 2012، 22).

أنواع الالتزام: أشارت كلا من كوباسا ومادي إلى أن الالتزام يضم كل من:-

1-الالتزام تجاه الذات: ويعني اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه، وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين".

2-الالتزام تجاه العمل: ويعني اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤولية العمل والالتزام بنظمه (راضي، 2008، 24).

2-التحكم: وضحت كوباسا (1979) مفهوم التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية لكل ما يحدث له من مواقف، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساسه بالفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل توجه الفرد للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في التصدي للمواقف المختلفة للحياة، بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة، ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (العبدلي، 2012، 26).

ويعرف (مخيمر، 1996) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وهو يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة (مخيمر، 1996، 15).

وبذلك يكون مفهوم التحكم وفق التعريفات السابقة مكوناً معرفياً يتمثل في إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة، وكذلك في إدراكه لما يمتلكه من قدرات وطاقات واستراتيجيات للتعامل مع هذه الأحداث، وأيضاً مكوناً انفعالياً يتمثل في تأثره انفعالياً بما يحدث، ومكوناً نفسياً يتضمن قدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات اللازمة ومواجهة مشكلاته بالشكل الصحيح. إن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة سواء كان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً.

مراحل التحكم: يشير الرفاعي (2003) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

1 - القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة، ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين بدائل.

2-التحكم المعرفي (المعلوماتي) أي استخدم العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط، و يختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة. ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث على المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه، والوقت المتوقع لحدوثه، والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالموقف قبل وقوعه، فتهدئ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له ويسهل السيطرة عليه.

3- التحكم السلوكي، هو القدرة على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي، ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

4 - التحكم الاسترجاعي، وهو يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ورؤيته على أنه موقف ذو معنى، وقابل للتناول والسيطرة عليه، مما يخفف من وقع الحدث الضاغط (الرفاعي، 2003، 75)

3 - التحدي، وتعرفه كوباسا بأنه: "حياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية".

كما يعرف بوفاك (1996) التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعية معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية، وقد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالة." (نور و إبراهيم، 2012، 41).

ويعرفه مخيمر (1997) بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط". ويتفق هذا التعريف مع تعريف كوباسا لمفهوم التحدي، أي أنهما أشارا إلى أن التحدي هو تقبل الفرد للتغيرات التي تطرأ على حياته، واعتبارها تجارب وخبرات تقيده في نمو الشخصية. ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في استجابة الفرد والتكيف مع المواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة وضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتقبل الأحداث الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي سيكون اعتقاده بأن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير ويشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أمور سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس تهديد الإحساس بالأمن (العبدلي، 2012، 30).

نستنتج مما سبق أنه يفضل عند الحكم على شخصية ما أنها تتسم بالصلابة النفسية أن تتوفر فيها الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية وهي: الالتزام والتحدي والتحكم، فهي مرتبطة ببعضها جميعاً ويكمل بعضها بعضاً، فلا يمكن وصف الشخصية بأنها تتمتع بالصلابة النفسية مالم يكن لديها التزام واحساس

بتحمل المسؤولية نحو الذات والآخرين، ولديها تحكم وسيطرة فيما يعترضها من تحديات وضغوطات للتخفيف منها، والتعايش معها، وأخيراً توافر التحدي الذي يمكنها من تفسير وتقبل كل جديد واعتباره فرصة للنمو والتطور.

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً/ نظرية كوباسا (Kopasa:1983)

لقد قدمت كوباسا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية - بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال - واحتمالات الإصابة بالأمراض. واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت في آراء بعض العلماء، أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل، والتي اشارت إلى وجود هدف للفرد، أو معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة، ويتقبلها معتمداً على قدرته على استغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة

ويعد نموذج لازروس Lazours من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث أنها حددت ثلاثة عوامل رئيسية هي:-

1-البنية الداخلية للفرد.

2 - السلوك الإدراكي المعرفي.

3-الشعور بالتهديد والاحباط

وذكر لازروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي، وتقييم الفرد لقدراته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة. فتقدير الفرد لقدرته على نحو سلبي والجزم بضغطها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، وهو يعني عند لازروس توقع حدوث الضرر، سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالاحباط متضمناً الشعور بالخطر أو الضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (الشمري، 2015، 18).

ثانياً/ نموذج فنك المعدل لنظرية كوباسا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات، أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوباسا، وحاول وضع تعديل جديد لها وهذا النموذج قدمه (فنك، 1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، على الجنود، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة النفسية، والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها، قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين، وتوصل للنتائج التالية:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال، خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال، وارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش (راضي، 2008، 35).

الأدوار التي تؤديها الصلابة النفسية في حياة الفرد:

1- تغير الصلابة الإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية. ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاعلية.

2- تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأهداف، وتحول دون وصول الفرد لحالة الجهد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.

3- ترتبط الصلابة النفسية بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن اعتياد واستخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للموقف.

4- تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات أخرى، كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية، حيث يميل الأفراد الذين يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي.

خصائص الصلابة النفسية ذوو المرتفعة:

توصل كلا من مادي وكوباسا (1982) إلى مجموعة من الخصائص التي تميز الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة منها (عوض، 2015، 36):-

- 1 - وجود نظام قيمي لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف والاضطراب.
 - 2 - وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها.
 - 3 - الالتزام والمساندة للآخرين وقت الحاجة.
 - 4 - النشاط والمثابرة، والقدرة على الإنجاز والإبداع.
 - 5 - الميل للقيادة، والقدرة على اتخاذ القرارات.
 - 6 - القدرة على الصمود والمقاومة والتفائل.
 - 7 - الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي، والمعرفي.
 - 8 - الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود وليس للصدفة.
- خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة (راضي، 2008، 42):-

- 1 - عدم وجود هدف و معنى لحياتهم.
- 2 - لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية.
- 3 - يتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- 4 - ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء.
- 5 - سلبيون في تفاعلهم مع البيئة.

وفيما يلي عرض لعدد من الدراسات السابقة التي تناولت متغير الصلابة النفسية:

1 - دراسة مريم (2016): هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من " 307 " طالبة من جامعة الملك سعود، استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر " 1996 "، ومقياس جودة الحياة إعداد منسي وكاظم " 2006 "، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، ووجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات وفقاً لمتغير التخصص العلمي وذلك لصالح تخصص " علم النفس وإدارة الأعمال "، وكذلك توصلت لوجود فروق دالة تعزي لمتغير المعدل التراكمي لصالح تقدير (جيد جداً، ممتاز) وذلك على كل من الصلابة وجودة الحياة ويمكن التنبؤ من خلال الالتزام والتحدى بمستوى جودة الحياة.

2-دراسة نعمة (2015): هدفت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية، وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بالجامعة المستنصرية، بلغت عينة الدراسة (350) طالباً و طالبة من جميع الاقسام. واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية للحجار ودخان (2006)، ومقياس مخيمر (2002) للصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية: أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة بلغ (95%) وهو مستوى عال يدل على تمتع أفراد العينة بالصلابة النفسية، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الصلابة النفسية تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود أثر لمتغير الصف كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

3-دراسة المقصبي (2014): هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى عينة من طلبة كلية الآداب جامعة الزاوية، وكذلك التعرف على الفروق في الصلابة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، وقد بلغ عدد أفراد العينة (127) طالباً وطالبة، وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس للضغوط الحياتية، واستخدمت مقياس الصلابة النفسية من إعداد تنهيد البيرقدار (2010). وتوصلت الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى عال من الصلابة النفسية، كما أظهرت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي. كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الصلابة النفسية والضغوط الحياتية.

4-دراسة شعبان والمصدر (2013): هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي لدى الشباب الجامعي بمحافظة غزة، ومعرفة الفروق وفقاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي ونوع الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (232) طالباً وطالبة بجامعتي الأقصى والأزهر، واستخدم الباحثان مقياساً للصلابة النفسية ومقياساً للتوافق النفسي من إعدادهما، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الصلابة النفسية لدى عينة البحث بلغت (1، 72 %)، وأن التوافق النفسي بلغ (1. 73 %)، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية وفقاً لمتغيرات الدراسة.

5-دراسة نور و إبراهيم (2012): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كما هدفت لمعرفة دلالة الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة والمستوى الصفي والاجتماعي والاقتصادي. وللتحقق من الأهداف اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (80) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً، وطبقت مقياس الصلابة النفسية. وتوصلت إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية قسم علم النفس، كما توصلت لوجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق في الصلابة النفسية وفقاً لمستوى الصف، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

6 - دراسة الربع (2011): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية، وعلاقتها بإدراك القبول/ الرفض الوالدي، تكونت عينة البحث من (346) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية اعداد كوباسا، تعريب مخيمر (2002)، ومقياس القبول / الرفض الوالدي، تعريب سلامة (1988)، وظهرت النتائج: وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة سالبة دالة بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والقبول / الرفض الوالدي، كما توصلت لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وفق متغير الجنس، عدا بعد التحكم فقد كان لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية ترجع لمتغير التخصص العلمي.

7-دراسة البيرقدار (2010): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد استخدمت الباحثة المنهج

الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة من جميع أقسام الكلية، واستخدمت الباحثة مقياسين الأول مقياس الضغط النفسي والثاني مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحثة، وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها: انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة.

8 - دراسة دخان و الحجار (2005): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، على عينة بلغت (541) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياسان للصلابة النفسية والضغوط النفسية من إعدادهما، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05 %) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33 %)، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

من خلال عرض الدراسات السابقة يمكن أن نلاحظ أن أغلبها تناول الصلابة النفسية في علاقتها بالضغوط النفسية، بالإضافة للعديد من المتغيرات مثل جودة الحياة، والتوافق النفسي، وإدراك القبول / الرفض الوالدي، لدى طلبة الجامعة، كما تناول معظمها الفروق في الصلابة النفسية وفقاً لعدة متغيرات أهمها: الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، كما تم استخدام مقاييس مختلفة، وأساليب إحصائية مختلفة، ومعظمها اعتمد المنهج الوصفي (الارتباطي، أو المقارن)، كما كان هناك تباين في النتائج. عليه فقد جاءت هذه الدراسة لتكمل البحث في الفروق في الصلابة النفسية وفق متغيرات جديدة: (الحالة الاجتماعية للطالبة و الشعبة الدراسية) والتي لم تتناولها أي من الدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة -

إجراءات الدراسة:

أولاً: **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها ثانياً: **مجتمع وعينة الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، لفصل الربيع للعام الجامعي (2020 - 2021)، والبالغ عددهن (43) طالبة، (علماً بأن جميع طلبة الفصلين السابع والثامن بالقسم هم من الإناث). ولقلة عدد المجتمع، فقد تم اختيارهن جميعاً ضمن عينة الدراسة. كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (1) توزيع عينة البحث حسب متغيري الشعبة الدراسية والحالة الاجتماعية

الشعبة العدد	إرشاد نفسي 30	رياض الأطفال 14	المجموع 43
الحالة الاجتماعية العدد	متزوج 18	غير متزوج 25	43

إلا أنه وبعد تطبيق أداة البحث تم استبعاد استبيان، بسبب أن المبحوثة كانت مطلقة، كما لم يتم استرداد عدد (6) استبيانات، فأصبح العدد (36) طالبة.

أداة الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس كوباسا للصلاية النفسية، والذي قام بتعريبه مخيمر (2002)، وكان يتكون من (47) فقرة، مقسمة على ثلاثة أبعاد، وهي: الالتزام والتحكم والتحدي، أمام كل فقرة ثلاثة بدائل: تنطبق دائماً: (3) - تنطبق أحياناً: (2) - لا تنطبق أبداً: (1) ، حيث تشير الدرجة المرتفعة لزيادة إدراك المبحوث للصلاية النفسية.

صدق وثبات الأداة: اعتمدت الباحثة على الصدق والثبات اللذان قامت بحسابهما الباحثة الربع (2011) في دراستها، عند تقنينها للمقياس على طلبة جامعة بنغازي بالبيئة الليبية. حيث تم حذف (5) فقرات كان معامل ارتباطها بالدرجة الكلية منخفضاً، فأصبح عدد الفقرات (42) فقرة .

وقد قامت الربع (2011) بالتعرف على الصدق الظاهري للمقياس، بعرضه على عدد (6) من المختصين بمجال التربية وعلم النفس والاختبارات النفسية، والذين أجمعوا على أن الفقرات تقيس ما

وُضعت من أجله، واستخرجت صدق الاتساق الداخلي، من خلال حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

ولحساب الثبات تم استخراج معامل ألفا كرونباخ والذي بلغ (0.76)، واستخدمت التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الارتباط بين جزئي المقياس (0.75).

نتائج الدراسة:

1 - نص السؤال الأول على: " ما هو مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي ".

للتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمتغير الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	3.750	34.361	الالتزام
2	4.430	33.166	التحدي
3	3.547	30.388	التحكم
	7.994	97.916	الدرجة الكلية

نلاحظ من الجدول السابق أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي الكلية (97.9)، مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته (63)، وبلغت قيمة الانحراف المعياري (7.99)، وقد جاء بُعد الالتزام في الترتيب الأول، بمتوسط حسابي بلغ (34.361)، وانحراف معياري (3.750)، وجاء في الترتيب الثاني بُعد التحدي، بمتوسط حسابي (33.133)، وانحراف معياري (4.430)، وفي الترتيب الثالث جاء بُعد التحكم، بمتوسط حسابي (30.388) وانحراف معياري (3.547). وقد يرجع ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة لطبيعة العينة،

والتي تمثل طالبات قسم العلوم التربوية والنفسية وهن على أعتاب التخرج، وقد درسن العديد من المواد النفسية والتربوية التي قد تكون صقلت شخصياتهن، وساعدتهن على فهم الجوانب الإيجابية فيها، مما أمدهن بالقوة لمواجهة التحديات والضغوط التي قد تواجههن، وشعورهن بالالتزام والمسؤولية تجاه ما يواجهنه من تحديات ومسؤوليات. كما قد يرجع إلى أن كثرة التعرض للتحديات والضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي مرن ومازلن يمرن بها في ظل عدم استقرار البلاد، أدى إلى تعودهن عليها واكتسابهن المناعة النفسية والقوة في مواجهتها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من نعمة (2015)، ودراسة المقصبي (2014)، ودراسة نور وإبراهيم (2012)، ودراسة دخان والحجار (2005)، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة مريم (2016) ودراسة البيرقدار (2010).

2 - نص السؤال الثاني على: "هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، في الصلابة النفسية وفق متغير الشعبة الدراسية (إرشاد نفسي - رياض أطفال). وللتحقق من هذا السؤال تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (3) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة t لدى عينة الدراسة في الصلابة النفسية وفق متغير الشعبة الدراسية

الشعبة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t
إرشاد نفسي	29	96.97	8.325	-1.768
رياض أطفال	7	102.57	4.237	
المجموع	36			

مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لطالبات شعبة الإرشاد النفسي قد بلغ (96.97)، وانحراف معياري بلغ (8.325)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطالبات شعبة رياض الأطفال (102.57)، وانحراف معياري (4.237)، ولاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، وقد بلغت قيمته (1.7 68 -)، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05 %. مما

يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات شعبة الإرشاد النفسي وطالبات شعبة رياض الأطفال في الصلابة النفسية.

3 - نص السؤال الثالث على: " هل توجد فروق بين متوسطي درجات طالبات الفصلين السابع والثامن بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية - جامعة بنغازي، في الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (متزوج - أعزب).

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t لعينة البحث في الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t
متزوج	16	100.750	7.810	1.980
أعزب	20	95.650	7.576	
المجموع	36			

مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي للمتزوجات بلغت (100.750)، وانحراف معياري (7.810)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعازبات (95.650)، وانحراف معياري (7.576)، ولاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، وقد بلغت قيمته (1.980) وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05%، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجات والعازبات في الصلابة النفسية. ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين طالبات شعبة الإرشاد النفسي وطالبات شعبة رياض الأطفال، بالإضافة لعدم وجود فروق بين الطالبات المتزوجات والعازبات في الصلابة النفسية، بأن هؤلاء الطالبات يعشن نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية تقريباً، كما أنهن ينتمين لنفس البيئة التعليمية الأكاديمية بما تشمله من مقررات دراسية وأعضاء هيئة تدريس، أدت كل تلك العوامل الى تشابه في ادراك أفراد العينة للصلابة النفسية، وتمتعن بها لمجابهة ما يعترضهن من أحداث وتحديات.

التوصيات:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- 1 - إقامة برامج توعوية إرشادية لطلبة الجامعة لزيادة وعيهم بالجوانب الإيجابية في شخصياتهم ، وبالضغوط النفسية التي قد تواجههم، وأساليب مواجهتها.
- 2 - تفعيل دور النشاط الطلابي بالجامعة، ليتمكن الطلبة من تفريغ طاقاتهم وإمكانياتهم بما يعود عليهم بالنفع.

المقترحات:

- 1 - إجراء دراسة عن الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- 2 - إجراء دراسة عن الفروق في الصلابة النفسية وفق متغيرات أخرى، كالتخصص.

المراجع:

- 1 - البيرقدار، تنهيد عادل، (2010)، "الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية". مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية مج: 11، ع: 1، 28
- 2 - الراضي، زينب، (2008) " الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقته ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.
- 3 - الربيع، رجاء مفتاح، (2011)، " الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك القبول الرفض الوالدي لدى طلبة جامعة قاريونس"، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الدراسات العليا، بنغازي.
- 4 - الرفاعي، عزة، (2003)، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه-جامعة حلوان.
- 5 - الشمري، بدر بن عودة، (2015)، " الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضى الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل "، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

- 6 - العامري، حمود بن عامر، (2017)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عُمان، رسالة ماجستير، كلية العلوم و الآداب، جامعة نزوي، الجزائر.
- 7 - العبدلي، خالد بن محمد، (2012)، " الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- 8 - المقصبي، فتحية العربي، (2014)، " مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة " المجلة الجامعة، جامعة الزاوية، ع:6، مج:4.
- 9 - حمادة، لولوة وعبد اللطيف، حسن، (2002) "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة " مجلة دراسات نفسية.
- 10 - - دخان، نبيل و الحجار، بشير، (2005)، "الضغوط النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية"، مجلة الجامعة الإسلامية، مج: 14، ع: 2، 249
- 11 - شعبان، عايدة و المصدر، عبد العظيم، (2013)، " الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر "، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع: 29
- 12 - عباس، مدحت، (2010)، " الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية" مجلة كلية التربية، مجلد 26.
- 13 - عوض، روان أحمد، (2015)، "الصلابة النفسية وعلاقتها بإحداث الحياة الضاغطة، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 14 - مخيمر، عماد، (1996)، ادراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مج: 6، ع: 2، ص 275 - 299.

- 15 - مخيمر، عماد، (1997)، "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"، مجلة دراسات نفسية، مجلد 7، ع: 17، ص 1-20.
- 16- مخيمر، عماد، (2002)، "مقياس الصلابة النفسية " مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 17 - مريم، رجاء محمود، (2016)، " الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود" مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع: 4.
- 18- نعمة، حنان حسين، (2015)، " الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الآداب"، مجلة الأستاذ، ع: 23، جامعة بغداد.
- 19- نور، محمد و إبراهيم، هويدا، (2012)، الصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان.