

جامعة القادسية

كلية الآداب

قسم علم النفس

## الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الآداب

بحث مقدم إلى

مجلس قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة القادسية وهو  
جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس

من الطالب

صفاء عبد زهرة

إشراف

م . علي عبد الرحيم صالح

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ  
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

سورة المجادلة: الآية ١١.

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم ب(الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الآداب).  
الذي تقدم به الطالب (صفاء عبد زهره) قد جرى تحت إشرافي في كلية الآداب  
/جامعة القادسية. وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس.

م . علي عبد الرحيم صالح

المشرف

٢٠١٧ / /

بناءً على التوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة:

م.د احمد عبد الكاظم جوني

رئيس قسم علم النفس

/ /

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة إننا اطلعنا على البحث الموسوم ب(الصلابة النفسية لدى كلية الآداب) وناقشنا الطالب (صفاء عبد زهره) في محتوياته وفي ماله علاقة به ونعتقد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس بتقدير ( )

التوقيع :

الاسم:

عضوا

التوقيع :

الاسم:

رئيس اللجنة

تمت مصادقة مجلس قسم علم النفس / جامعة القادسية على البحث.

التوقيع:

الاسم:

رئيس قسم

علم النفس

٢٠١٧/ /

## الإهداء

إلى من ... شجعني وحفزني على حب العلم وتحدي الصعاب ..والذي العزيز  
إلى من ... باركت طريقي بصلاتها ودعوتها...والذي الغالية  
إلى من ... مد لي يد العون والمساعدة ... إخوتي الأعزاء  
إلى من ... شاركتني هموم البحث وتعب الدراسة ... خطيبيتي العزيزة  
إلى ... نبض قلب الوطن ورمز إرادته وعنوان نهضته وارتقائه.. الشباب العراقي

الباحث

صفاء عبد زهره

شكر وتقدير

الشكر لله عز وجل الذي أثار لي الدرب , وفتح لي أبواب العلم وأمدني بالصبر والإرادة .

ثم شكري للأستاذ : د. احمد عبد الكاظم جوني على توجيهاته ونصحه السديد.

دون ان يفوتني شكري وتقديري للأستاذ : م . علي عبد الرحيم صالح على مساعدته لي

الشكر والتقدير لكل الذين قدموا لي يد المساعدة من قريب او بعيد .

الباحث

صفاء عبد زهرة

## مستخلص البحث

ويرى الباحث ان الصلابة النفسية احدى السمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من الاحداث الضاغطة ,كما انها تساعد الفرد على التغلب على ما يواجهه من احداث ضاغطة حين حدوثها,وتحويلها الى مصادر قوة داعمة له.

فالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويجد فيها اشباعاً ورعاية لشؤونه تعطيه قدرة على تحمل احداث الحياة الضاغطة

قام الباحث بتبني مقياس كوبازا (١٩٧٩) المكون من (٢٠) فقرة وبعد اجراء عمليات التحليل الاحصائي واستخراج الصدق والثبات اصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (١٥) فقرة وكان من اهداف البحث هي:

١-تعرف الصلابة النفسية لدى موظفي كلية الاداب في جامعة القادسية

٢-تعرف دلالة الفرق على الصلابة النفسية لدى موظفي كلية الاداب وفق متغير الجنس (ذكور,اناث)

توصل الباحث الى النتائج التالية

١\_ وتشير هذه النتيجة إلى ان القيمة التائية المحسوبه هي اقل من القيمة التائية الجدولية , وهذا يعني ان عينة البحث لا تتمتع بالصلابة النفسية

٢\_ وتشير هذه النتيجة الى ان هناك فروق فردية ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث وهذا الفرق يرجع لصالح الاناث ويرى الباحث ان سبب ذلك يرجع الى الظروف البيئية التي يتعرض لها كل من الذكور والاناث والمسؤوليات الملقاة على عاتق الرجل من قبل مسؤوليات العائلة بالاضافة الى متطلبات الدوام والوظيفة .  
وقد اوصى الباحث بالتوصيات وكان منها

١- التأكيد على الفعاليات والأنشطة العلمية التي تستند الى القيم الايجابية والتي تمنح الحياة معان سامية .

٢ - العمل من خلال بعض البرامج الارشادية الوقائية على زيادة مستويات الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الاداب

ثم قدم الباحث المقترحات وكان منها

١ - دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بأدارة الانفعالات لدى موظفين كلية الاداب .

٢ - اجراء دراسة مماثله لهذه الدراسة على عينة مختلفة .

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار لجنة المناقشة
هـ	الإهداء
و	شكر وامتنان
ز	مستخلص البحث
ط	ثبت المحتويات
	الفصل الأول
١	أولاً: مشكلة البحث
٢	ثانياً: أهمية البحث
٥	ثالثاً: أهداف البحث
٥	رابعاً: حدود البحث
٦	خامساً: تحديد المصطلحات
	الفصل الثاني: الاطار النظري
٨	مفهوم الصلابة النفسية
١٢	نظريات في معنى الحياة
	الفصل الثالث : إجراءات البحث
١٦	أولاً : مجتمع البحث
١٦	ثانيا : عينة البحث
١٧	ثالثاً : اداة البحث
٢٤	رابعاً : التطبيق النهائي
٢٤	خامساً الوسائل الاحصائية
٢٧	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها
٢٩	التوصيات

٣٠	المقترحات
٣٢	المصادر العربية
٣٣	المصادر الأجنبية
٣٥	الملاحق

## الفصل الأول

أولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحث

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : حدود البحث

خامساً : تحديد المصطلحات

### ❖ مشكلة البحث

ويرى الباحث ان الصلابة النفسية احدى السمات الشخصية التي تلعب دورا هاما في حماية الفرد من الاحداث الضاغطة ,كما انها تساعد الفرد على التغلب على ما يواجهه من احداث ضاغطة حين حدوثها,وتحويلها الى مصادر قوة داعمة له.

فالبينة التي يعيش فيها الفرد ويجد فيها اشباعاً ورعاية لشؤونه تعطيه قدرة على تحمل احداث الحياة الضاغطة

كما ان الصلابة النفسية ودورها الفعال في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة واختلافها بين الصلابة النفسية بينتين: مدينة مكة المكرمة ,محافظة الليث, كما ان تناولها لفئة عمرية تمثل مرحلة المراهقة, وما تتميز به هذه المرحلة العمرية من تغيرات نفسية وجسمية واجتماعية, وذلك في ظل ندره الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة على هذه المرحلة العمرية الحرجة (المراهقة) في حدود علم البحث هو تميز به الدراسة الحالية (سلامة, 1991م: 476)

تشير الدراسات الحالية ان الافراد الذين يتسمون بضعف مستوى الصلابة النفسية يواجهون مشكلات عديدة, اذا نشر دراسة (Allred 18smith, 1989) ان تدني الصلابة النفسية ينجم عنه ضعف المناعة النفسية في مقاومة المثيرات البيئية المزعجة, وضعف قوى الجسم والجهاز العصبي في مقاومة الامراض الجسمية, فضلا عن زيادة الشعور بالتوتر النفسي والفشل في تحدي احداث الحياة الصعبة فضلا عن ذلك وحدت دراسة (kyriacu 8ticlff, 1978) ان هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين تدني الصلابة النفسية, والكفاءة الانفعالية, اذا غالبا ما يتعامل الافراد الذين يعانون من تدني الصلابة النفسية مع الاحداث بتوتر وغضب واحباط وبقيمون الاحداث والمهمات الخارجية على انها ضارة ومهدده ومزعجة

وبذلك نجد ان اغلب هؤلاء يتعاملون بسلبية مع الاحداث الخارجية, وليست لديهم القدرة على تحمل المشاق والالم, وكثيري الشكوى من حياتهم بصورة عامة ولا يشعرون بالرضا فضلا عن ذلك يشعرون بضعف القدرة على التحكم بأنفسهم وتوجيه قدراتهم وامكاناتهم الشخصية بما يناسبهم المتطلبات الخارجية في بيئة الاسرة والدراسة والعمل ويكونون قليلي التركيز والانتباه ويشعرون بالسلبية والعجز ولا يؤمنون بقواهم الداخلية, لذا نجدهم يعانون من صراعات مستمرة وتراكم للعديد من المشكلات التي يعانون منها من دون ايجاد حلول وافيه لها (Luthans, 1992, p.413) ومما سبق ان هناك بعض التساؤلات الملحة التي يجب الاجابة عنها, وهي هل يعاني الموظفين المتزوجون في كلية الاداب من ارتفاع مستوى الصراع الادوار؟ وما علاقة بصلابتهم النفسية؟ وهل يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث وفقا لمتغير البحث, وما مدى اسهام الصلابة النفسية في حل الصراع لدى الموظفين

المتزوجون؟ واستناد للنظرية الوجودية للشخصية فقد عرفت كوبازا وزملاؤها مركب الصلابة بانه مجموعة (كوكبة) من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة احداث الحياة الضاغطة (دخان: ٢٠٠٣، ص ١٢٢) كما يمكن ان ننظر الى الصلابة النفسية على انها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة. وقد ذهب Antonvsk الى ان الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الاثار المحتملة للضغط وعلية فان الباحثة من خلال هذه الدراسة تسعى للكشف عن دور الصلابة النفسية ومتغيرات اخرى (ctt0n,1995.p.107)

### ❖ اهمية البحث

تعد الصلابة النفسية احد العوامل المهمة والاساسية من عوامل الشخصية في تحسين الاداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات الصحية وقد اشارت العديد من الدراسات الى اهمية الصلابة النفسية كاحد العوامل المقاومة ضد الضغوط والازمات ،ان الصلابة النفسية مركب مهم من ملركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الانسان من اثار الضغوط الحياتية المختلفة او تجعل الفرد اكثر مرونة وتفاؤلا، وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية (راضي، ٢٠٠٨م: ٥١) وذكرت شيلي وتايلور : "انه منذ الدراسة الاولى التي قامت بها كوبازا اجريت العديد من الابحاث التي اظهرت ان الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة. فقد اشارت كوبازا الى ان الصلابة الجسمية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالاشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولايمرضون

(مخيمر ١٩٩٧م: ٢٧٦-٢٧٨)

وقد قامت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص اثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا والاحداث الضاغطة تقود الى سلسلة من الارجاع تؤدي الى استشاري الجهاز العصبي الذاتي وبضغط الزمن يؤدي فيما بعد الى الارهاق وما

يصاحبة من امراض جسدية ,اضطرابات نفسية ,وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية,التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالارهاق ويتم ذلك من خلال عدة طرق متعددة الصلابة

اولا: تعدل من ادراك الاحداث وتجعلها تبدو اقل وطاه

ثانيا: تؤدي الى اساليب مواجهة نشطة او ثقلة من حاد الى عادي

ثالثا: تؤثر على اسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي

رابعا: تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة ,وهذه بالطبع يقلل من الاصابة بالامراض الجسمية (حمادة وعبد اللطيف ,٢٠٠٢:٢٣٦-٢٣٧)

وقد وجد كل من مادي وكوبازا ان الاشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون اكثر قدرة على الاستفادة من اساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الاحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها الى مركباتهم الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (عوده ,١٤٣١هـ:٧٦)

وتتفق كوبازا مع فولكمان والازاروس في ان الخصائص النفسية -كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لامنه وصحته النفسية وتقديره لذاته ,كما تؤثر ايضا في تقييم الفرد لاساليب المواجهه,وهي الاساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات -الهروب-التجنب-تحمل المسؤولية-البحث عن المساندة الاجتماعية-التحكم الذاتي) (مخير, ١٩٩٦ م:٢٧٦-٢٧٨)

ويرى الباحث ان الصلابة النفسية تكون درعا واقيا للفرد وجدارا منيعا يساعده على التكيف الايجابي والهادف للتعامل مع احداث الضاغطة ,وتؤدي الى تحقيق شخصية قادرة على احتمال الضغوط ومقاومتها,واستيعابها بالقدر الذي يجعله يصل الى اقصى درجات التوافق النفسي,وتحقيق خطواته الايجابية نحو مستقبله من خلال بنيه الثقة الحصنية بنفسه التي تمكنه من تحقيق ذلك

اكنت دراسة (Gusi,prieto,forte,gomez8guerrero,2008)

التي اشارت الى ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم شكاوى نفسية وجسمية قليلة, ولديهم قدرة على التحمل المشقات ويتسمون بالمتابرة في انجاز العمل, وانهم متفاعلين ويفكرون بروية وعقلانية, ولديهم توجه ايجابي نحو الحياة ومواجهة احداث الحياة الضاغطة, ويعكس ذوي الصلابة النفسية المنخفضة, الذين يتصفون بعدم وجود معنى لحياتهم, ولا يتفاعلون مع بيئاتهم بصورة فاعلية, ويفضلون التعامل بجمود مع احداث الحياة المتغيرة, وبذلك فان سمات الأشخاص الاكثر صلابة وفق ما تصفة عالمة النفس كوبازا الاكثر صمودا ومقاومة للمثيرات الضاغطة , والاكثر انجازا ونجاحا وضبطا داخليا, والاكثر قيادة واقتدار ونشاطا ودافعية في حياتهم اليومي ( مقداي والابراهيم, ٢٠١٤, ص٣١٨ )

تتضح أهمية الصلابة النفسية فيما يلي:

### اولا : الأهمية النظرية:

- ١- تناولها لمتغير من متغيرات المقاومة التي تجعل الأفراد يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية وعدم تعرضهم للإحداث الحياتية الضاغطة, وهو متغير الصلابة النفسية والذي يعد من المصادر النفسية الراقية من اثر الأحداث الحياة الضاغطة والتي تجعل الإنسان أكثر فعالية في مواجهتها
- ٢- تركيزها على الجوانب الايجابية في الشخصية
- ٣- العينة التي تناولها الدراسة وهي عينة من الموظفين في كلية الاداب
- ٤- قلة الدراسات النفسية التي تناولت متغيري الصلابة النفسية

### ثانيا: الأهمية التطبيقية:

- ١- فتح المجال امام الباحثين لعمل دراسات حول الصلابة النفسية لكافة الفئات العمرية وذوي الاحتياجات الخاصة, وفي مجالات متعددة باعتبارها من اهم المتغيرات الانفعالية.
- ٢- نتائج هذه الدراسة قد تساعد الاخصائين النفسيين, والاجتماعيين , والتربويين في وضع برامج ارشادية لتعزيز الصلابة النفسية.
- ٣- يمثل اضافة جديدة للمكتبة العربية لمثل هذه الدراسة في حدود علم الباحث.

### ❖ اهداف البحث

يتمحور البحث الحالي بالاتي :

١-تعرف الصلابة النفسية لدى موظفي كلية الاداب في جامعة القادسية

٢-تعرف دلالة الفرق على الصلابة النفسية لدى موظفي كلية الاداب وفق متغير الجنس  
(ذكور,اناث)

### ❖ حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بالصلابة النفسية لدى موظفين كلية الاداب جامعة القادسية للعام  
الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ وفق متغير الجنس ( ذكور-اناث)

### ❖ تحديد المصطلحات:

عرفها كل من :

- Kopase,1979: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعلية وقدرته على استغلال كل المصادر  
النفسية والبيئية المتاحة حتى يدرك بفاعلية احداث الحياة الضاغطة والشاقة ادراكا غير محرف  
او مشوه, ويفسرها بواقعية وموضوعية, وتعايش معها على نحو ايجابي, ويتضمن ثلاثة ابعاد هي  
الالتزام والتحكم والتحدي (عليوي, ٢٠١٢, ص ١٢).

- كارفر ويشير , ١٩٨٠ :استعداد الفرق وتقلبة للمثيرات الضاغطة,اذ يعمل هذا الاستعداد كمصدر وقائي ضد العواقب الجسمية اليئه للضغوط (ابو حسين,٢٠١٢ص١٢)

- محمد,٢٠٠٠:قدرة الفرد النفسية في التحدي للمواقف الصعبة او المثيرة للمشقة النفسية والتعايش معها (محمد ,٢٠٠٠ ,ص٣٥)

التعريف النظري : تبني الباحث تعريف (كوباسا١٩٧٩) بوصفة تعريف صاحب المقياس المتبني في البحث الحالي

-التعريف الاجرائي :الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الصلابة النفسية

الفصل الثاني  
الاطار النظري  
مفهوم الصلابة النفسية  
نظريات في موضوع الصلابة النفسية

الإطار النظري

الصلابة النفسية

المفهوم:

ظهر مفهوم الصلابة النفسية في الادبيات النفسية عام ١٩٧٩ من قبل سوزان كوباسا, وذلك في بحثا المعنون ضغوطات الحياة والشخصية والصحة التي وصفت فيها الصلابة النفسية بانها احدى سمات الشخصية النموذجية التي تقوم على ادارة ضغوطات الحياة من اجل الحفاظ على الصحة النفسية, والجسمية بدرجة جديدة ( Kobasa,1981,p.٣٧٨ )

ومنذ ذلك الوقت ظهر هذا المفهوم بشكل واسع في علم النفس , وتمت دراسته بدرجة واسعة في مجال الصحة والاضطرابات النفسية ( taftet.١٩٩٩,p١٢ )

اذ ان الصلابة النفسية تزود الفرد بمجموعه من السمات تساعد على مواجهة الضغوط النفسية والقدرة على توقع الازمات والتغلب عليها ,مثل التفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الناجح في مواجهة المثيرات البيئية المزعجة وتحويل المواقف المهددة الى اقل تهديدا ,مما يؤدي ذلك الى الاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية وعدم التعرض الفرد للاضطرابات السيكوفيلوجية الناتجة عن الضغوط كالامراض القلب والتنفس والمعدة والدورة الدموية

( تعيسة وشريفي ,٢٠١٣,ص١٢٣ )

ويشير كل من هانتوف ولامبرت ان الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد نحو التجارب الضاغطة والاستعداد لهذه الضغوط باستراتيجيات المواجهة, وبذلك تعمل الصلابة النفسية عالية تخفض الضغوط النفسية وتزود الفرد بثقة نفسية عالية يتم في ضوءها الخبرات المهددة الى خبرات أكثر ايجابية (عباس ,٢٠١٠, ص١٦٩) وهذا ماكدته دراسة Hannah&morresse1987 بشأن دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية ,

اذ توصل الباحث الى مجموعة من الطرائق النفسية يستعملها الافراد ذو الشخصية الصلبة ,وهي:

١-تعديل ادراك الاحداث وجعل تأثيرها السلبي اقل حدة وتأثيرا

٢-استعمال اساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف المواقف الضاغطة

٣-زيادة الدعم الاجتماعي كاسلوب من اساليب المواجهة

٤-توجيه الفرد الى ان يتغير اسلوب حياته مثل نظامه الغذائي او ممارسته الرياضة الصحية مما يجنبهم الاصابة بالامراض الجسمية

في حين اشارت الدراسة لامبرت ان الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فانها تواجهها بممارسات نفسية فاعلة مثل ممارسة الاسترخاء والرياضة والترجيح عن النفس والاستمتاع بالضحك والتغذية الصحية والنوم الجيد (العبدلي, ٢٠١٢, ص ٢٠)

واطلقت كوبازا على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط مصطلح الصلابة النفسية ولم تغفل او تتجاهل كوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعده على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة, التدخين, الدعابة ( Kobasa,1982,pp;168-177 )

وهؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحدي واعتبار ان التغير ليس تهديدا لهم ما هو اختيار لقوتهم وصلابتهم وتشير كوبازا في عرضها لمفهوم الصلابة النفسية انها قد تآثرت كثيرا بعلماء النفس الانسانيين على رأسهم ماسلو وروجرز اللذان اكدا ان هناك بعض الاشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم الكافية رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات وبالتالي فان مجال الدراسة يجب ان يركز على الاشخاص الاسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى, كما تآثرت كوبازا ايضا باعمال فرانكل التي اشار فيها الى ان وجود معنى او هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الاحباطات والضغوط

فالحياة معاناة والمهم ان نجد معنى لهذه المعاناة-كما تآثرت كوبازا ايضا بالمنظور المعرفي للازاروس الذي اشار فيه الى ان تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لامنه وصحته النفسية وتقديره لذاته, كما يؤثر ايضا التقييم المعرفي للخصائص الفرد النفسية في تقييمه لاساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات-الهروب-التجنب-تحمل المسؤولية-البحث عن المساندة الاجتماعية) ومن خلال تاثير كوبازا بكل من سبق فقد استهدفت من سلسلة دراستها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط ( مخيمر, ٢٠١١م: ١٣)

-وعرفت كوبازا بانها :مجموعة من خصائص الشخصية وظيفتها مساعدة الفرد في المواجهة الفعالة للضغوط وتتكون من الالتزام والتحكم والتحدي.

عرفها بنز: انها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر .

عرفها كوزي: انها متغير نفسي يساعد الفرد على تحمل الضغوطات والاحباطات وموجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الاهداف ( مخيمر, ٢٠١١م:١٣) وقد اوردت عدة تعاريف لصلابة النفسية الباحث يحدد مفهوم الصلابة النفسية على انه سمه شخصية يتسم الفرد في مواجهة الاحداث والازمات بقدر واع من الاتزان والحكمة والصبر وتوكيد الذات والايامن التام بالله سبحانه وتعالى, وليتمكن من التفاعل الايجابي مه هذه الاحداث, والعمل على توجيهها بما يخدم تطلعاته واماله.

### مكونات الصلابة النفسية

-توصلت كويازا في دراستها الى ان الصلابة النفسية تتكون من ثلاث مكونات هي:الالتزام-التحكم-التحدي

فالشخص المتمتع بالصلابة النفسية يجب ان يحصل على درجة مرتفعة في هذه المكونات فمن يحصل على درجة مرتفعة على مكون واحد فقط مثل الالتزام ويحصل على درجة منخفضة في مكون التحدي والضبط لا يتمتع بالصلابة النفسية فهو يعيش حاله من القلق او فقدان الثقة بالنفس لذا فان التعامل مع الصلابة النفسية يشمل التعامل الكلي نع جميع مكوناتها الامر الذي سيعطي دافعا للتغلب على مشاق الحياة (العززي, ١٤٣١هـ, ص ٢٧)

ويرى الباحث ان هناك اختلافا حول ابعاد الصلابة النفسية فهناك من يرى انها تتكون من ثلاثة ابعاد مثل (كويازا)التي رأت ان الصلابة النفسية تقع في ثلاثة ابعاد :الالتزام , التحكم,التحدي,وفهم من يرى انها تتكون من بعد واحد حيث يرى كارفر ان هناك صعوبة في ادراك مفهوم الصلابة النفسية اذا افترض انه متعدد الابعاد, كما ان نونالي يرى ان العاملين في مجال القياس النفسي يفضلون الاسلوب احادي البعد, والمقاييس التي وضعتها (كويازا واخرون),اختلف عدد مكوناتها من مقياس الى اخر, الامر الذي ادى الى نوع من الخلط في تفسير النتائج

وانطلاقا مما سبق يرى الباحث ان مقياس الصلابة النفسية من تصميم يونكن بتز

(Younkin & Betz 1996)

والذي يشير الى ان الصلابة النفسية احادية البعد ملائما في موضوع هذه الدراسة .

يعتبر عالم النفس (Folkam,1989) الى ان الصلابة النفسية تتضمن مجموعه من الابعاد النفسية وحددها بالاتي :

- أ- التحكم المعرفي : يتحمل بالقدره على اتخاذ القرارات والاختيار
  - ب- التحكم الانفعالي : توظيف المشاعر الايجابية في التغلب على الانفعالات السلبية
  - ج- التحكم السلوكي : توظيف الجهود والانشطة من اجل التحكم.
- كذلك توصل (Klay & Bradley.2004) في دراستهما عن الصلابة النفسية الى انها تتكون من الابعاد الاتية :

- أ- التقييم المعرفي : تقدير الفرد وتفسير الموافق الضاغطة
- ت-المواجهة السلوكية : يتمثل في استعمال أنشطه سلوكية
- ج-الحفاظ على الصحة : توجه الأفراد نحو الحفاظ على الصحة.

اما (Taraky,1993) فتوصل الى انها هناك متغيرات تعد ايجاد اساسية في الصلابة النفسية هي :

- أ - التفاؤل
- ب - المرونة
- ج - السيطرة الذاتية
- د - خبرات الاجادة

### النظريات المفسرة للصلابة النفسية :

#### اولا : نظرية كوبازا

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة للاضطرابات الجسمية , وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا هذا المجال واحتمالات الاصابة بالامراض فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظرياتها على عدد من الاسس النظرية تمثلت في اراء بعض العلماء امثال , ماسلو , روجرز , وفرانكل والتي اشارت الى وجود هدف للفرد او معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة

وهناك عدة مصادر من ابرز هذة المصادر : الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث ( الالتزام , التحكم والتحدي ) وانتهت بالتوصل الى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للمثقة وذلك على عينات مختلفة الاحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا ومن المحامين ورجال الاعمال ممن تراوحت اعمارهم بين ( ٣٢-٦٥ عاما )

واظهرت نتائجها الى الكشف من مصدر جديد في مجال الوقاية من الاصابة باضطرابات النفسية والجسمية , وهو الصلابة النفسية بابعادها الثلاثة ( الالتزام والتحدي والتحكم)مؤكد ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الاحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالاشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها ,وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي ( الدبور , ٢٠٠٧ م :٣٢).

-يعود مفهوم الصلابة النفسية الى عالمة النفس سوزان كوبا والذي توصلت في ضوء سلسلة من الدراسات استهدفت معرفة تاثير التغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الافراد بصحتهم النفسية التي تعرضوا لها , كذلك اشتقت كوباسا مصطلح الصلابة النفسية من خلال تاثيرها بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى ان الانسان في حالة صيورة مستمرة والذي يركز في تفسيره لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي ويرى ان دافعة الفرد تتبع اساسا من البحث المستمر الناصي عن المعنى والهدف من الحياة ( الزواهي ٢٠١٥, ص ٥٤ )

-خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

-صدرت كوبازا ( ١٩٨٢ ) الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في انها:

١-تحقق من الشعور بالاجهاد الناتج عن الادراك السلبي

٢-ترتبط بالواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها

٣-تغير الادراك المعرفي للاحداث الشاقة

٤- تعمل عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة

وتوصلت كويلا من سلسلة دراستها المتعددة ( ١٩٧٩ - ١٩٨٢ , ١٩٨٣ )

وكذلك مادي افرون ( ١٩٩٨ ) اهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة هي :

- وجود نظام قيمي وديني لديهم يقيهم من الوقوع

- الالتزام والمساندة للاخرين عند الحاجة

- المبادرة والنشاط

- الميل للقيادة

- التفاؤل والتوجه الايجابي نحو الحياة

- ادراك التحكم الداخلي

- القدرة على تحقيق الذات

- شعور عالي بالثقة وتقدير الذات

- توقع المشكلات والاستعداد لها

- القدرة على التجديد والارتقاء

- الشعور بالرضا عن الذات

- تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر فهي في حالة نحو مستمر

- الرغبة في استكشاف البيئة ومعرفة ما يجهلونه

- الصحة الجسمية

- الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة

- القدرة على الصمود والمقاومة

- الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها

- الممارسات الصحية ( نظام غذائي , والممارسة الرياضية , وعدم التدخين )

- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة
- تتمثل خصال ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في اتصافهم بعدم الشعور بهدف واضح ام محدد لانفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية ,ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الاحداث الحياتية,وليس لديهم أي اعتقاد بضرورة التجديد,والارتقاء, كما انهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم ,وعاجزون عن تحمل الاثر السيء للاحداث الضاغطة ( مخيمر , ٢٠١١ م .,ص٢٠ )
- حصر ( 261 :taylor ,1995)خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :
- الاحساس بالالتزام او النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم
- الايمان ( الاعتقاد)بالسيطرة الحساس بان الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته, وان الشخص يستطيع ان يؤثر على البيئة .
- الرغبة في احداث التغير ومواجهة الانشطة التي تمثل او تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير

## الفصل الثالث

اولا : مجتمع البحث

ثانيا : عينة البحث

ثالثا : اداة البحث

رابعا : التطبيق النهائي

## خامسا: الوسائل الاحصائية

### إجراءات البحث

#### \*مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية البالغ عددهم (٧٣) بواقع (٤٣) موظف من الذكور و(٣٠) موظفة من الإناث في الأقسام العلمية التابعة لكلية الآداب للعام الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ ، وجدول (١) يوضح توزيع مجتمع البحث لموظفين كلية الآداب على وفق متغير النوع :

جدول (١) أعداد موظفين كلية الآداب على وفق متغير النوع

المجموع	الجنس		الأقسام العلمية	ت
	إناث	ذكور		
١٥	٦	٩	قسم اللغة العربية	١
١٥	٦	٩	قسم الجغرافية	٢
١٥	٦	٩	قسم علم الاجتماع	٣
١٤	٦	٨	قسم علم النفس	٤
١٤	٦	٨	قسم الآثار	٥
٧٣	٣٠	٤٣	المجموع	

#### \* عينة البحث :

بعدها قام الباحث بسحب عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية والتي بلغت (٦٠) موظف من الذكور والإناث مثلت (٨٢,١٩) من مجتمع البحث ، بواقع (٣٠) موظف من الذكور و(٣٠) موظفة من الإناث. وجدول (٢) يوضح توزيع عينة البحث على وفق متغير النوع :

جدول (٢) إعداد عينة البحث على وفق متغير الجنس :

المجموع	عدد الأساتذة		الأقسام العلمية	ت
	إناث	ذكور		
١٦	٨	٨	قسم اللغة العربية	١
١٦	٨	٨	قسم الجغرافية	٢
١٤	٧	٧	قسم علم الاجتماع	٣
١٤	٧	٧	قسم علم النفس	٤
٦٠	٣٠	٣٠	المجموع	

\* أداة البحث :

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة نتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية ، قام الباحث ( كوياسا ١٩٧٩ ) .حول الصلابة النفسية والمنشور في المجلة العربية للعلوم النفسية ، ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة يجاب عنها بأربعة بدائل (دائما, غالبا, احيانا, قليلا , نادراً) ، وعلى الرغم من ان القياس يتسم بالصدق والثبات إلا ان الباحث قام بمجموعة من الخطوات الإجرائية من اجل تكييف المقياس على عينة البحث الحالي

### \* صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله، قام الباحث بعرض مقياس الصلابة النفسية المكون من (٢٠) فقرة وخمسة بدائل التي تتمثل بـ (دائما, غالبا, احيانا, قليلا , نادراً). على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبالغ عددهم (١٠) خبراء، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمة للهدف الذي وضع لأجله ، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر من اجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عوده ، ١٩٨٥ ، ص ١٥٧) وتم حذف اثر هذا الإجراء (ألفقره الخامسة) من فقرات المقياس، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

#### النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس الصلابة النفسية

المعارضون		الموافقون		تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
صفر%	صفر	١٠٠%	١٠	١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢,١٣ ١٤,١٥,١٦,١٧,١٨,١٩

٣٠%	٣	٧٠%	٧	٢٠
-----	---	-----	---	----

أ.م.د سلام هاشم حافظ / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 أ.م.د طارق محمد بدر/ علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.د أحمد عبد الكاظم جوني / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.د رواء ناطق صالح / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.د علي حسين عايد / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.د عماد عبد الأمير / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.د فارس هارون رشيد / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 أ.م. نغم هادي حسين / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م. زينة صالح هادي / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 م.م حسام محمد منشد / علم النفس /كلية الآداب / جامعة القادسية  
 ،وبهذا أصبح المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (١٩) فقرة

#### \* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس:

قام الباحث بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الصلابة النفسية على مجموعة من موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ،فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (١٠) موظفين من الذكور والاناث من كلية الآداب. وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة، وتراوح وقت الاجابة بين(٦-١٠) بمتوسط (٨) دقيقة .

\*تصحيح المقياس:

استعمل الباحث طريقة ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة الأستاذ للفقرة ، يطلب منه الإجابة عنها ، على وفق ما يراه ويقيمه ، فإذا كانت أجابته عن فقرة المقياس الايجابية بـ (دائماً) تعطى له (خمسة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ (نادراً) تعطى له (درجة واحدة) في حين يكون التصحيح عكسيا لل فقرات السلبية

\* **التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) :** قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس الصلابة النفسية على عينة عشوائية من موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (٦٠) موظف وموظفه. ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund , 1971 , P. 250) . وتم استخراج تمييز الفقرة بطريقتين هما :

#### أ . طريقة المجموعتين المتطرفتين **Extreme Groups Method** :

بعد تصحيح استمارات المفحوصين وإعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحث بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الاستمارات بوصفها، حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (١٦) استمارة ، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (١٦) استمارة أيضاً ، وفي هذا الصدد أكد إيبيل Ebel و ميهرنز Mehrens إن اعتماد نسبة الـ ( ٢٧ %) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٣١) . و من أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التشويهاة المعرفية، قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول ( ٤ ) يوضح ذلك.

**جدول (٤) القوة التمييزية لمقياس الصلابة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين**

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم
		التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	الفقرة
مميزه	٥,٨٤	٠,٦٦	١,٥٦٦	٠,٧٣	٣,٥٢	١
مميزه	٢,١٢	٠,٦٩	٤,١٨	٠,٢٢	٤,٦٨	٢
غير مميزه	١,٥٤	٢,١٢	٣,٤٣	٠,٥٩	٤,٠٦	٣
مميزه	٤,٠٦	١,٩٥	٢,٨١	٠,٦٥	٤,١٢	٤
مميزه	٤,٦٢	١,٢٦	٢,٠٦	٠,٦٥	٣,٦٢	٥
مميزه	٥,٠٨	١,٤	١,٧٥	٠,٧٥	٣,٥٦	٦
مميزه	٣,٩٠	٠,٧٨	١,٦٢	١,٨٩	٣,١٨	٧
مميزه	٩,١٩	٠,٩١	٢,١٢	٠,٢٦	٤,٥٦	٨
مميزه	٧,٦٦	٠,٥٦	١,٨١	٠,٦٥	٣,٨٧	٩
مميزه	٥,٤٠	١,٤٩	٢,٨١	٠,٢٦	٤,٥٦	١٠
مميزه	٣,٣١	١,٠٦	٣,٤٣	٠,٦٦	٤,٥	١١
غير مميزه	٠,٧٩	١,٧٩	٣,٠٦	٠,٧٨	٣,٣٧	١٢
مميزه	٦,٠٣	٠,٨٩	١,٨٦	٠,٧٣	٣,٧٥	١٣
مميزه	٥,٠١	٠,٥٦	١,٨١	١,١٩	٣,٤٣	١٤
غير مميزه	٠,٣٤	١,٤٦	٣,٥	٠,٧٨	٣,٣٧	١٥
مميزه	٦,٥٧	٠,٥٦	١,٦٢	٠,٨	٣,٥	١٦
مميزه	٦,٦٩	٠,٦٦	١,٥	٠,٦٥	٣,٣٧	١٧
مميزه	٦,٦١	١,٩٩	٢,٤٣	٠,١٦	٤,٨١	١٨
غير مميزه	١,٠١	١,٣٢	٢,٥٦	٠,٩٦	٢,١٨	١٩

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠ , ٠٥ ) ودرجة حرية (٣٠). وان الفقرات (٣,١٢,١٥,١٩) غير مميزة

**Internal**      **ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس**  
**: Consistency Method**

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني ان الفقرة تسير بنفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (Anastasi,1976,p.28) ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفه من (٦٠) موظف وموظفة ، وأظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة على وفق معيار ناللي. (Nunnally,1994) إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيداً عندما يكون معامل ارتباطها (٠,٢٠) فأكثر، كذلك مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٥٨) وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

ألفره	معامل الارتباط
١	٠,٦٨
٢	٠,٧٨
٣	٠,٦١
٤	٠,٤١
٥	٠,٦١
٦	٠,٧٥

٧	٠,٢٣
٨	٠,٧٣
٩	٠,٥٥
١٠	٠,٥٥
١١	٠,٠٨
١٢	٠,٦٧
١٣	٠,٤٦
١٤	٠,٢٠
١٥	٠,٨٢
١٦	٠,٧٨
١٧	٠,٨٥
١٨	٠,٢١
١٩	٠,٢٣

### \* مؤشرات صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٦٠) واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية:

١- **الصدق الظاهري Face Validity**: يشير ايبل (Ebel) إلى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55). وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة.

٢. مؤشر الصدق البناء **Construct, Validity**: وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

### \*مؤشرات الثبات :

ينبغي ان تكون الاداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات أي انها تعطي النتائج ذاتها - او قريبة منها - اذا اعيد تطبيقها على افراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص ٣٠) وقد اعتمد الباحث في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٣٠) أستاذ وأستاذة ، واستعمل الباحث في إيجاد الثبات على الطريقة الاتية :

#### • طريقة التجزئة النصفية :

حيث قام الباحث بتقسيم الاختبار الى قسمين ، اخذين درجات الفرد الفريدة على المقياس لوحدها ودرجات الافراد ذات الارقام الزوجية وحدها وبما ان المقياس يتكون من اعداد فردية قام الباحث بتكرار فقره الاخير حتى يتم التكافئ بين نصفي المقياس في عدد الفقرات وعند ذلك قام الباحث باستعمال طريقة التجزئة النصفية حسب معادلة بيرسون للتجزئة النصفية فوجد ان معامل الثبات المقياس كان (٠,٩١) ولغرض اكمال معامل ثبات الاختبار حيث ان الدرجة التي حصل عليها الباحث كانت لنصف الاختبار فقط ، استعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية فوجد ان معامل الثبات للاستبانة بصورته النهائية كانت (٠,٩٥) وهو معامل ثبات جيد احصائيا عند مقارنته بالمعيار المطلق .

#### • المقياس بصيغته النهائية:

أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (١٥) فقرة يستجيب في ضوءها الأستاذ على خمسة بدائل ، وبذلك فأن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن ان يحصل عليها الأستاذ (٧٥) وادني درجة هي (١٥) وبمتوسط فرضي (٤٥).

#### الخصائص الإحصائية لمقياس الصلابة النفسية:

إن من اجل تعرف تجانس أو التقارب قيم درجات عينة البحث بشكل اقرب الى التوزيع الاعتدالي ، إذ تساعدنا معرفة مؤشرات التوزيع الاعتدالي للدرجات عند محاولة تفسير الدرجات أو وصفها ، لذا قام الباحث

باستخراج عددًا من المؤشرات الإحصائية لمقياس معنى الحياة هي :  
( الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التباين والوسط الفرضي و اقل  
درجة و اعلي درجة )،. كما في موضح في الجدول (٦)

جدول (٦) المؤشرات الإحصائية لمقياس الصلابة النفسية

ت	المؤشرات الإحصائية	
١	الوسط الحسابي	٤٧,٧
٢	الانحراف المعياري	١٣,٤٢
٣	التباين	١٨٠,١٨
٤	الوسط الفرضي	٤٥
٥	اقل درجة	١٥
٦	أعلى درجة	٧٥

ثانيا. مقياس الصلابة النفسية

\* التطبيق النهائي :

بعد أن استوفى المقياس شروطه النهائية من الصدق والثبات، طبقا على عينة  
قوامها (٦٠) موظف وموظفه وواقع (٣٠) من الذكور (٣٠) من الإناث من  
كلية الآداب في جامعة القادسية للدراسات الصباحية .

\* الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحث مجموعة من الوسائل  
الأحصائية من خلال برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم  
الاجتماعية (spss) Statistical Package for Social Science ، و  
هذه المعادلات هي :

١. الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الإحصائي بين  
المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس وتكافؤ نصفي المقياس.

٣. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient استعمال في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية والعلاقة الارتباطية بين .

٤ . معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين.

## الفصل الرابع

اولا : عرض النتائج وتفسيرها

ثانيا : التوصيات

ثالثا : المقترحات

رابعا : المصادر العربية

خامسا : المصادر الأجنبية

سادسا : الملاحق

## الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

\* الهدف الاول:

تعرف الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية.

ظهر المتوسط الحسابي لدى موظفين كلية الآداب هو (٤٧,٧) وانحراف معياري قدره (١٣,٤٢) ، فيما كان المتوسط الفرضي (٤٥) وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (١,٣٨) وهي أقل من القيمة الجدولية (٢,٠٠٠) وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرية (٥٩) ، وان عينة

البحث هي (موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية) ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التشويهات المعرفية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠	٤٧,٧	١٣,٤٢	٤٥	٥٩	١,٣٨	٢,٠٠٠	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى إن القيمة التائية المحسوبة هي أقل من القيمة التائية الجدولية ، وهذا يعني ان عينة البحث لا تتمتع بالصلابة النفسية حيث ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١,٣٨) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٠) ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية كوبازا الذي يرى ان الافراد ذوي الصلابة النفسية الضعيفة هي الاقل تحملاً للضغوط النفسية الناتجة عن العمل . ونظرا لمستوى الاجهاد العالي التي تتعرض له عينة البحث فأن ذلك يسبب ضعف في مستوى الصلابة النفسية لهم . كما يمكن اعتبار ذلك مؤشر لتدني مستوى الصحة النفسية للعينة

#### \* الهدف الثاني:

تعرف دلالة الفرق على الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الآداب في جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

ظهر المتوسط الحسابي للطالبة الذكور على مقياس معنى الحياة (١٠٦,٢٨) وبتباين (١٥٤,٠٣) ، في حين ظهر المتوسط الحسابي للإناث (٩٧,٠٨) وبتباين (٢١٦,٤٢) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٣,٠٢) وهي أقل من القيمة الجدولية (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). مما يشير الى أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي طلبة كلية الآداب (الذكور والاناث) على مقياس معنى الحياة وجدول (٨) يوضح ذلك.

## جدول (٨)

الموازنة على مقياس الصلابة النفسية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٣٠	٤٦,٣٦	٩,١٥	٥٩	١,٤٥	٢,٠٠٠	٠,٠٥
الإناث	٣٠	٤٧,٥٣	١٢,٣١				

وتشير هذه النتيجة الى ان هناك فروق فردية ذو دلالة احصائية بين الذكور والاناث وهذا الفرق يرجع لصالح الاناث ويرى الباحث ان سبب ذلك يرجع الى الظروف البيئية التي يتعرض لها كل من الذكور والاناث والمسؤوليات الملقاة على عاتق الرجل من قبل مسؤوليات العائلة بالاضافة الى متطلبات الدوام والوظيفة .

### • التوصيات :

- ١- يوصي الباحث الجهات المعنية بشؤون الأساتذة بنساءً على النتائج التي توصل لها بما يأتي
- ١- التأكيد على الفعاليات والأنشطة العلمية التي تستند الى القيم الايجابية والتي تمنح الحياة معان سامية .
- ٢ - العمل من خلال بعض البرامج الارشادية الوقائية على زيادة مستويات الصلابة النفسية لدى موظفين كلية الاداب
- ٣- القيام بنشاط ارشادي من خلال توعية موظفين كلية الاداب ببرامج ارشادية ..

## المقترحات :

ويقترح الباحث القيام

- ١ - دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بأدارة الانفعالات لدى موظفين كلية الاداب .
- ٢ - اجراء دراسة مماثله لهذه الدراسة على عينة مختلفة .
- ٣ - فعالية برنامج ارشادي نمائي وقائي في رفع مستوى الصلابة النفسية

## المصادر العربية :

- ١- دافيد ، فونتانا (١٩٩٣) : الضغوط النفسية ، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا سريع ، مكتبة الانجلوالمصرية ، القاهرة .
- ٢- راضي ، زينب نوفل (٢٠٠٨) : الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشوره ، غزة ، الجامعة الاسلامية .
- ٣- مخيمر ، عماد محمد (١٩٩٧) : الصلابة النفسية والمسانده الاجتماعية ، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وامراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجله المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٧) ، العدد (١٧) ، ص١٠٣-١٣٨ .

- ٤- عودة ، محمد محمد (١٤٣١هـ) : الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية.
- ٥- مخيمر ، عماد محمد (١٩٩٦): ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقتها بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، دراسات نفسية ، مجلد (٦) ، العدد (٢)، ص ٢٧٥-٢٩٩ .
- ٦- مقدادي يوسف موسى واسماء بدري الابراهيم (٢٠١٤) : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكنتاب لدى المسنين والمسنان المقيمين في دور الرعاية في الاردن ، مجلة المنارة ، المجلد العشرون ، العدد (١٢) ب .
- ٧- تعيسة ، ورغداء رولا رضا شريفي (٢٠١٣) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، مجلة الاداب والعلوم الانسانية ، المجلد ٣٥ ، العدد ١ .
- ٨- عباس ، مدحت (٢٠١٠): الصلابة كمنبئ يخفض الضغوط النفسية و السلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية ، مجلد ٢٦ ، العدد ١ .
- ٩- مخيمير ، عماد محمد ، (٢٠١١): الصلابة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ١٠- راضي ، زينب نوفل احمد (٢٠٠٨): الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشوره مقدمة الى كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- ١١- الدبور ، احمد محمد محمود (٢٠٠٧): مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتتميتها لدى المعاقين بصريا ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة القاهرة.
- ١٢- ابو ندى ، عبد الرحمن ، (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الازهر بغزه، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ، جامعة الازهر ، قسم علم النفس .

المصادر الأجنبية :

1-Allreed.K.D.and Smith,T.W.(1989)The Garth pers on laity:  
Cognitive and physl logical version Sewol evalua threat ,  
diurnal of personality and social psychology,50,p:257-260.

2-Kobasa, S. (1979). Stressful life Events, personality, and Health: An Inquiry into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 168-177

3-Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*, 6th (ed). New York: McGraw-Hill Book Company.

4-Gottman (1995) *Stress Management*, New York: Library of Congress Publication Data Brunner/Mazel Inc

5-Holahan, D. & Moos, R. H. (1995). Life stressors, Resilience factors, and improved psychological functioning: An Extension of the Resilience Paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 951-917.

6-Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Courington, S. (1981). Personality and condition as mediators in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 378-376

7-Taft, C. T., Stern, A., King, L. A., & King, D. W. (1999). Modeling physical health and functional health status: the role of combat exposure, posttraumatic stress disorder, and personal resource attributes. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 12-23

8-Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Trehub, H. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 1-10

9-Lazarus, R. S. (1966). Coping and mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 224-231

10\_klay.s.&Bradley.G.(2004) The vole of hardiness in stress and illness:An exploration of the effect of neg altire affectivity and gendr.British journal of health psychology (pt2):137–161.

11\_Tartasky,D.s.(1993).Hardiness: conceptual and methodological issues.Image(25) 225–229.

12\_Ebel, R.L.(1972 ) . Essentials of Educational measurement , New , Jersey , prentice Hall Inc

13\_Nunnally J. Bernstein (1994) Psychometric theory. McGraw Hill, New York.

الملاحق

الملحق الاول

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية \_ كلية الاداب

قسم علم النفس

الاستاذ.....المحترم

تحية مباركة

يروم الباحث دراسة (الصلابة النفسية لدى الموظفين في كلية الآداب), ومن أجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث بتبني مقياس (كوباسا ١٩٧٩) لقياس الصلابة النفسية وعرف كوباسا الصلابة النفسية (متغير سيكولوجي يخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد, فالاشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال, نتوجه اليكم راجين ابداء آرائكم وملاحظاتكم بشأن الآتي:

- مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس
- تعديل أي فقرة ترون أنها غير مناسبة

علما ان بدائل الفقرات في المقياس المتبني هي (دائما, غالبا, احيانا, قليلا, نادرا)

والان بين يديك استاذي الفاضل المقياس وفقراته , يرجى قراءتها , ووضع (صح) تحت حقل صالحة ان ارتأيتم انها صالحة لقياس ماوضعت لاجله, وان كانت غير صالحة فأرجو وضع العلامة نفسها تحت حقل (غير صالحة). اما اذا ارتأيتم اعادة صياغة الفقرة فأرجو ان يتم ذلك في حقل الملاحظات

الباحث

صفاء عبد زهره

مع فائق الشكر والامتنان

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	اصاب بسرعة الاحباط عندما تقف عقبة ما في سبيل تحقيق اهدافي			
٢	احافظ على همتي عن القيام بانجاز ما يضيع وقتي في أنشطة لا معنى لها.			
٣	لا اقدم على تنفيذ اعمالتي من دون مبادرة الاخرين ومساعدتهم لي			
٤	اجد صعوبة في التكيف بسرعة عند مواجهتي مشكلة غير متوقعة			
٥	اشعر بالخوف من اتخاذ القرارات المستقبلية			
٦	اجد ان للحظ والصدفة دورا كبيرا في حياتي			
٧	مهما بذلت من جهد فاني افقد زمام السيطرة على حياتي			
٨				

٩	اشعر بالقلق والعجز عن مواجهة بعض العقبات الدراسية
١٠	اتوقف عن حل مشكلاتي اذا لم ينصحنني احد
١١	اتمتع بروح الحماسة في الدراسة عندما يعطينا الاساتذة واجباتي جديدة
١٢	ان الحياة مجرد صدف وليس للعمل والكفاح اثر فيه
١٣	ان الحياة عبارة عن محطة من المحن والالام
١٤	اشعر بالقلق عندما تحدث تغيرات جديدة في حياتي
١٥	مهما واجهت من صعوبات ومحاضرات دراسية فاني لا اشعر بالتعب
١٦	اشعر اني مثقل بالهموم
١٧	اشعر بالدوار وسرعة التعب عند مواجهتي ضغوط جديدة
١٨	تسيطر على افكار الفشل عند بدا امتحاناتي
١٩	اتغلب على التفتت والقلق عندما يسألني الاساتذة في المحاضرة
٢٠	اسال الاخرين ماذا يفعلون لو كانوا مكاني

## الملحق الثاني

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية - كلية الاداب

قسم علم النفس

عزيزي الموظفة المحترمة

عزيزي الموظف المحترم

تحية طيبة....

بين يدك مجموعة من الفقرات تتعلق بكيفية التصرف حيال الموقف الوظيفية اليومية , يرجى تفضلكم بقراءة العبارات بعناية وموضوعية والاجابة عنها بكل صدق وصراحة امام احدى البدائل الخمس المقابلة لكل عبارة ,واعلم انه لا توجد اجابة صحيحة ولكيفة الاجابة نعطي لك المثال الاتي

ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
؟	احافظ على همتي عند القيام بأنجاز ما	✓				

فإذا كانت هذه الفقرة تنطبق عليك بصورة دائمة ضع علامة (صح) تحت حقل (دائما) وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك بصورة نادرة ضع علامة (صح) تحت حقل (نادرا) وهكذا تتم الاجابة على بقية الفقرات وعلى وفق البدائل التي تناسب وجهة نظرك :

علما ان الباحث سيحافظ على سرية الاجابة ولن يطلع عليها احد فضلا عن ذلك لا داعي لذكر الاسم على مقياس البحث ضمانها لسرية اجابتك .

ملاحظه : ارجو تدوين المعلومات الاتية:

الجنس: ذكر ..... انثى..... الباحث

صفاء عبد زهره

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	اصاب بسرعة الاحباط عندما تقف عقبة ما في سبيل تحقيق اهدافي			
٢	احافظ على همتي عن القيام بانجاز ما			
٣	يضيع وقتي في أنشطة لا معنى لها.			
٤	لا اقدم على تنفيذ اعمال من دون مبادرة الاخرين ومساعدتهم لي			
٥	اجد صعوبة في التكيف بسرعة عند مواجهتي مشكلة غير متوقعة			
٦	اشعر بالخوف من اتخاذ القرارات المستقبلية			
٧	اجد ان للحظ والصدفة دورا كبيرا في حياتي			

٨	مهما بذلت من جهد فاني افقد زمام السيطرة على حياتي		
٩	اشعر بالقلق والعجز عن مواجهة بعض العقبات الدراسية		
١٠	اتوقف عن حل مشكلاتي اذا لم ينصحنني احد		
١١	اتمعت بروح الحماسة في الدراسة عندما يعطينا الاساتذة واجباتي جديدة		
١٢	ان الحياة مجرد صدف وليس للعمل والكفاح اثر فيه		
١٣	ان الحياة عبارة عن محطة من المحن والالام		
١٤	اشعر بالقلق عندما تحدث تغيرات جديدة في حياتي		
١٥	مهما واجهت من صعوبات ومحاضرات دراسية فاني لا اشعر بالتعب		
١٦	اشعر اني مثقل بالهموم		
١٧	اشعر بالدوار وسرعة التعب عند مواجهتي ضغوط جديدة		
١٨	تسيطر على افكار الفشل عند بدا امتحاناتي		
١٩	اتغلب على التفتت والقلق عندما يسالني الاساتذة في المحاضرة		

### الملحق الثالث

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	اصاب بسرعة الاحباط عندما تقف عقبة ما في سبيل تحقيق اهدافي			
٢	احافظ على همتي عن القيام بانجاز ما			
٣	لا اقدم على تنفيذ اعمالتي من دون مبادرة الاخرين ومساعدتهم لي			
٤	اجد صعوبة في التكيف بسرعة عند مواجهتي مشكلة غير متوقعة			
٥	اشعر بالخوف من اتخاذ القرارات المستقبلية			
٦	اجد ان للحظ والصدفة دورا كبيرا في			

			حياتي	
			مهما بذلت من جهد فاني افقد زمام السيطرة على حياتي	٧
			اشعر بالقلق والعجز عن مواجهة بعض العقبات الدراسية	٨
			اتوقف عن حل مشكلاتي اذا لم ينصحنني احد	٩
			اتمعت بروح الحماسة في الدراسة عندما يعطينا الاساتذة واجباتي جديدة	١٠
			ان الحياة عبارة عن محطة من المحن والالام	١١
			اشعر بالقلق عندما تحدث تغيرات جديدة في حياتي	١٢
			اشعر اني مثقل بالهموم	١٣
			اشعر بالدوار وسرعة التعب عند مواجهتي ضغوط جديدة	١٤
			تسيطر على افكار الفشل عند بدا امتحاناتي	١٥