

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل
على التخرج
(دراسة حالة)

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتور(ة):

- مريامة حنصالي

إعداد الطالبة:

- عائشة نواردة

السنة الجامعية:

2017 / 2016 م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل
على التخرج
(دراسة حالة)

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف الدكتور(ة):

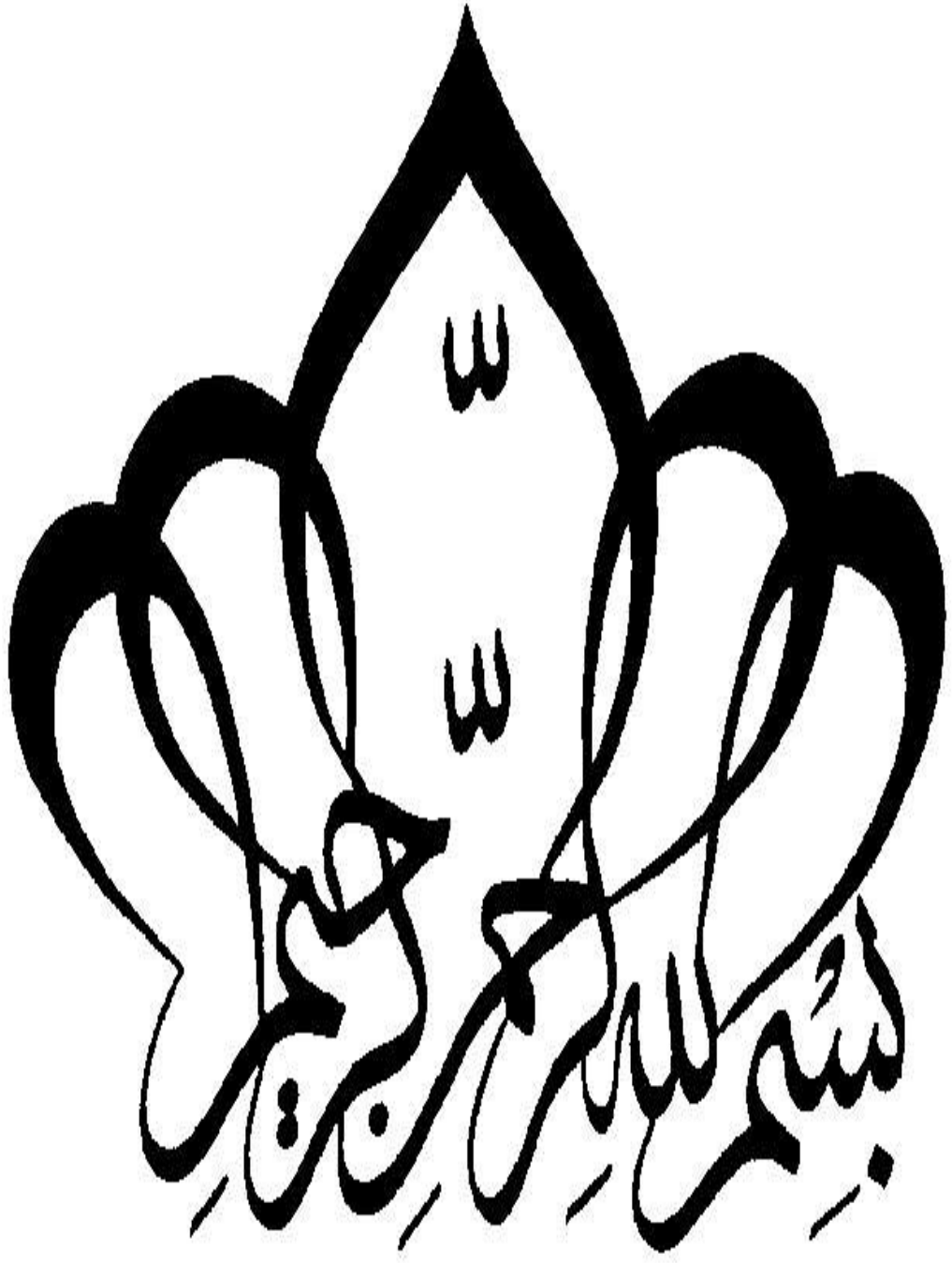
- مريامة حنصالي

إعداد الطالبة:

- عائشة نواردة

السنة الجامعية:

2017 / 2016 م



شكر و تقدير

إذا كان هناك شكر فهو لله أولاً و أخيراً ، الذي أعانني على إتمام هذا العمل راجية منه التوفيق ، كما أتمنى أن يلقي هذا العمل قبول الأساتذة و الزملاء و الطلبة خاصة الذين كانوا عوناً لي فيه و الذين أخصصهم بالشكر الجزيل على مجهودهم معي .

و أخص بالتقدير و الشكر الجزيل و الثناء الخالص إلى نبع العون و صاحبة القلب الكبير و الخلق الرفيع أستاذتي الفاضلة " حنصالي مريامة " التي لم تبخل علي بالنصائح و التوجيهات فلكي مني الشكر الجزيل و خالص الإحترام و التقدير و دمت الشعاع المنير و جزاك الله عني كل خير .

كما أتوجه بالشكر أيضاً إلى الأساتذة الكرام بقسم علم النفس و على رأسهم " بن عمر سهيلة " و " حلاسة فايزة " على دعمهما و مساندتهما لي .

كما يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمال مكتبة العلوم الإجتماعية ، و الشكر كل الشكر إلى كل من شاركوني كل هذا الجهد من أقارب و أصدقاء و بادلوني الدعم و التحفيز و أستضيء بأرائهم و أتشجع بأقوالهم و ترافقني دعواتهم

و كانوا لي نعم المعين و أخص بالذكر الصديقة " نوسة "

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج، وذلك من أجل الإجابة على التساؤل التالي:

• ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج؟

أجريت هذه الدراسة بإتباع المنهج الإكلينيكي الذي يناسب الدراسة، وقد تم اختيار ثلاث حالات من الطلاب الجامعيين العاملين المقبلين على التخرج بجامعة محمد خيضر، بسكرة.

وقد تم استخدام أداتين لجمع البيانات تمثلت في:

• المقابلة النصف موجهة

• مقياس الصلابة النفسية لعماد أحمد مخيمر 2002

وقد أسفرت الدراسة إلى أن أبرز الأبعاد المتوسطة الخاصة بمستوى الصلابة النفسية

التي يتمتع بها الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج يتمثل فيما يلي :

✓ بعد التحدي (متوسط)

✓ بعد الإلتزام (منخفض)

✓ بعد التحكم (متوسط)

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
شكر و تقدير	
الفصل الأول : الإطار العام لموضوع الدراسة	
2	1 - مقدمة إشكالية
4	2 - دوافع الدراسة
4	3 - أهمية الدراسة
4	4 - أهداف الدراسة
5	5 - التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة	
7	تمهيد للفصل
8	1 - تعريف الصلابة النفسية
13	2 - بعض المفاهيم المقاربة لمفاهيم الصلابة النفسية
17	3 - أهمية الصلابة النفسية
18	4 - مكونات و أبعاد الصلابة النفسية
25	5 - خصائص الصلابة النفسية
28	6 - الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية
30	7 - النظريات المفسرة للصلابة النفسية
34	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الإطار التطبيقي للدراسة	
36	تمهيد للفصل
37	أولا : الإجراءات المنهجية للدراسة

37	1 - منهج الدراسة
38	2 - حالات الدراسة
39	3 - أدوات الدراسة
39	3 - 1 المقابلة الإكلينيكية (المقابلة النصف الموجهة)
39	3 - 2 مقياس الصلابة النفسية
43	ثانيا : عرض الحالات و التعليق عليها
43	الحالة الأولى
43	1 - تقديم الحالة
43	2 - ملخص المقابلة
44	3 - التحليل الكيفي للمقابلة
45	4 - التحليل الكمي للمقابلة
46	5 - تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله
47	6 - التحليل العام للحالة
49	الحالة الثانية
49	1 - تقديم الحالة
49	2 - ملخص المقابلة
50	3 - التحليل الكيفي للمقابلة
52	4 - التحليل الكمي للمقابلة
53	5 - تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله
54	6 - التحليل العام للحالة
56	الحالة الثالثة
56	1 - تقديم الحالة
56	2 - ملخص المقابلة
57	3 - التحليل الكيفي للمقابلة
58	4 - التحليل الكمي للمقابلة

59	5 _ مقياس الصلابة النفسية و تحليله
60	6 - التحليل العام للحالة
62	ثالثا : إستنتاج عام للنتائج
65	الخاتمة
67	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1- مقدمة إشكالية

2- دوافع الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تعاريف إجرائية

1 - مقدمة إشكالية :

يعتبر علم النفس من أبرز العلوم التي تدرس السلوك ظاهرا كالأفعال أو باطنا كالتفكير مما أدى إلى إحداث تطور كبير في مسيرة هذا العلم بحيث ظهرت عدة فروع منها: علم النفس العام ، علم النفس الشخصية ، علم النفس الإيجابي إذ يركز هذا الأخير على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان فهو يمكنه بتوظيف طاقات القوى التي يملكها إلى أقصى حد ممكن ووصولاً إلى الرضا عن الذات ، بحيث كشفت لنا البحوث أن الفرد الإيجابي يتسم بتعدد إستراتيجيات المواجهة الإيجابية و الضبط الشخصي للمشاعر و الأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات و ضغوط الحياة ، فهو يتميز بقدراته على تخطي الفشل و تحمل الصعاب و الصمود في مواجهة مواقف و ضغوط الحياة ليخرج منها محققاً الفوز لذاته و للآخرين من حوله ، و من بين هذه الإستراتيجيات نذكر إستراتيجية الصلابة النفسية التي تعبر عن قدرة التحمل التي تعكس نمطا معرفيا و إنفعاليا و سلوكيا معيناً من المقاومة ، فهي تعد سمة من سمات الشخصية التي يملكها الفرد و تساعده على مواجهة ضغوط الحياة و العمل بإيجابية و بإستخدام أساليب المواجهة الفعالة التي تحمي الفرد و تقيه من الوقوع في الأمراض الناتجة عن تعرض لتلك الضغوط و المشكلات . (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 10)

فقد عرف " فلدمان " الصلابة النفسية لها علاقة بالإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية المرتبطة بالضغوط ، كما يميل للتفاؤل و التعامل المباشر مع مصادر الضغط ، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً ، و عليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليست تهديد للفرد . (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2015 ، ص 167)

فقد إستطاعت " كوبازا " **kopoza 1979** التوصل إلى الكشف عن هذه المتغيرات التي من شأن الفرد الإحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية رغم تعرضه للمشقة ، و كشفت أيضا إلى أن الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوى عال من القدرة على احتمال المشاق و

الصمود في سير فعل ما ، برغم الصعاب و التعامل مع ضغوط الحياة العلمية و العملية معا هذا ما جعل الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج جاهزا لتحدي المشاق و المشكلات المعرض لها ، فهو قد يعاني من عدة ضغوطات نتيجة لتعدد أعباءه (عبء الدراسة ، عبء العمل الذي يقوم به ، و عبء المذكرة بوصفه مقبلا على التخرج) و بحكم أهدافه و طموحاته فهو يسعى للتوفيق بين هاته الأعباء ليحقق لنفسه إنجازا و للآخرين مرادا ، و من هنا قد يطرأ على هذا الطالب مجموعة من التغيرات المختلفة التي من المفترض أن يتأقلم معها و يعتاد عليها من ارتباطات و التزامات في عمله و دراسته و مذكرته في آن واحد و لأجل ذلك قد تنتج لديه ردود أفعال مختلفة راجعة إلى ظروف معينة منها السلبية و الإيجابية كزيادة أو انخفاض في التحصيل الدراسي ، كنجاحه أو فشله في إعداد مذكرته كحضوره أو غيابه في مهنته.... الخ ، هذا ما يجعله في نقطة مهمة فاصلة بين الاتفاق أو عدمه في سير هذه الردود بطريقة منظمة و دقيقة ، فيعتبر هذا الطالب هو الشخص الذي يعيش حياة جامعية جد حساسة و خاصة إذا كانت مجتمعة بين العمل و المذكرة من هنا قد تتولد لديه مجموعة من العقبات و ظهور بعض الاضطرابات فحتمية حدوث هذه الصعوبات و الاضطرابات قد تكون موحدة لدى نفس هؤلاء الطلبة ، كل هذا قد يؤدي بهم إلى إبراز سماتهم الشخصية و هذا راجع إلى فروقهم الفردية في تكوين حياتهم النفسية و الجسدية فمنهم من يمارسها حياة علمية و عملية نشطة كهؤلاء الطلاب الذين يرون بإمكانهم العطاء و إنجاز الكثير منها و منهم من يمارسها حياة راكدة لا معنى لها ، هذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

ما مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج ؟

2 - دوافع إختيار الموضوع :

✓ المعاشة الذاتية لنماذج من الطلبة العاملين ، و الوقوف على كم الصعوبات و الضغوط التي يواجهونها و التي لمست من خلالها إختلاف و تمايز في سمات الشخصية المساهمة في التحدي و تحقيق الذات .

3 - أهمية الدراسة :

✓ إن التعرض للضغوط النفسية من قبل الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج هي مشكلة نفسية جد عويصة و خطيرة فهي لم تحظى بما تستحقه من الدراسة و البحث في مختلف جوانبها الخاصة في مجتمعنا الجزائري إلا أن ظهرت إستراتيجية إيجابية ساعدت في قوة تحمل شدة هذه الضغوط و الأزمات التي سيتم التعرض لها ، فهي تتركه يتخطى هاته الأزمات بمرونة عالية و محافظ على إترانه النفسي و الإنفعالي ألا وهي الصلابة النفسية .

4 - أهداف الدراسة :

✓ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج.

5 - التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة :

❖ الصلابة النفسية :

فقد عرفها " مخيمر " هي مخامن التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له ، و يقاس في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج على مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد أحمد مخيمر 2002 و التي تمنح الفرد القدرة على تحمل الأزمات و مواجهة الشدائد .

الفصل الثاني : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تمهيد للفصل .

1. تعريف الصلابة النفسية
 2. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية
 3. أهمية الصلابة النفسية
 4. مكونات وأبعاد الصلابة النفسية
 5. خصائص الصلابة النفسية
 6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية
- خلاصة الفصل .

تمهيد للفصل :

إن الصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط و أن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و تزيد الشكاوى البدنية فهي تعكس نمطا إنفعاليا و معرفيا و سلوكيا من المقاومة للإرهاقات فلذلك يجب أن ينظر الفرد لهذه الإرهاقات على أنها تحديات و ليس تهديدات مما يساعده على المبادأة و إستكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الإجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .

1/ تعريف الصلابة النفسية :

لغة :

صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب و صلب أي شديد . (زينب نوفل أحمد راضي، 2008 ، ص 21)

اصطلاحاً :

الصلابة النفسية هي بنية شخصية تتألف من ثلاث بنود ذات الصلة من إلتزام و سيطرة و تحدي الذي يعمل كمورد مقاومة في مواجهة مع الظروف المجهدة ثم تحديد التصرف . (Kobassa , 1979 , p10)

يرتبط مفهوم الصلابة بسمات الشخصية القادرة على تحمل الضغوط و مواصلة بذل الجهد في مواجهتها و هو مصطلح أستعمل من طرف " كوبازا " لتفسير سبب قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على حالة صحية جيدة حتى و هم تحت وضعيات شديدة من الضغط و التوتر . (فاطمة الزهراء زروق، 2015 ، ص29)

- عرفت " كوبازا " و " جنتيري " 1984 على أنها مجموعة من سمات أو خصائص الشخصية تشكل في مجملها معنى الصلابة ، و التي تساهم في الحد من الآثار غير الصحية الناجمة عن الضغوط . (خيرة شويطر و آخرون ، 2015 ، ص51)
- عرف " مخيمر " 1996 الصلابة النفسية هي المخامن التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها وان ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له. (عماد مخيمر ، 1996 ، ص 13)
- و عرفه " مخيمر " 2002 بأنها قدرة الفرد على إستخدام المساندة الإجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة و خاصة الإكتئاب .

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- يعتبرها " راجح " 1965 بأنها قدرة الفرد على تأجيل و إرضاء الحاجات الآجلة و الصمود أمام الأزمات الآنية من دون أن يختل توازنه الإنفعالي فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه و حيويته و إستعدادة .
- أما " الحلو " 1995 عرف الصلابة النفسية بأنها الشخص الذي يمتلك إحساس قادرا على المواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها وان يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية . (لطيف غاري مكي و آخرون ، 2010، ص 358)
- كوپازا 1979 :عندما يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بأمراض نفسية و جسمية و يمتلك بناءا شخصيا قويا يتمثل بدرجة عالية من الضبط و الإلتزام و التحدي . (لطيف غاري مكي و آخرون ، 2010، ص 358)
- يعرفها " سمين " 1998 : بأنها قدرة الشخص على مواجهة الضغوط و أحداث الحياة الضاغطة و المهددة و التعامل معها من دون تعرض صحته النفسية و الجسمية إلى الإضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث . (لطيف غاري مكي و آخرون ، 2010، ص 358)
- عرف " حمزة " 2002 بان الصلابة النفسية هي سمة مكتسبة منذ الصغر تساعد الأسرة بصفة رئيسية على تكوينها كما تساعد المؤسسات التطبيع الاجتماعي الخارجية الأخرى كالمدرسة والزملاء والعمل على إنهاؤها في المراحل العمرية المتقدمة .
- عرف " 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 . (بدر بن عودة بن نهير الشمري 2015، ص 13)
- عرف " فنك " 1992 الصلابة النفسية هي سمة عامة في شخصية تعمل الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ صغره على تكوينها وتتميتها .

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- عرفها " كابوس " 1979 بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة ، وعرفتها أيضا بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . (فتحة العربي القصبي ، 2014 ص14 ، 15) .
- وصف " مادي " الصلابة على أنها مزيج من ثلاث مواقف (التحكم ، التحدي ، الإلتزام) التي توفر معا الشجاعة اللازمة لتحويل الظروف المجهدة من الكوارث المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي . (Maddi , 2004 , p279)
- تعريف جيرسون : هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات التالية: التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الإنفعالي . (تهديد عادل فاصل البيرقدار،2011، ص32)
- ويشير " الحواجري " 2004 أن الصلابة هي العامل الذي يميز بعض الأفراد بمقدرتهم على المجابهة الضغوط والمشاكل اليومية لتطوير بسلاسة مع الآخرين ومعاملة الآخرين باحترام واحترام الذات . (بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 15)
- تعريف " carver " & " scheier " : ترحيب الفرد و تقبله للمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط .

(زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص21)

وذكر " البهاص " 2002 أن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها فهي كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. (سيد أحمد بهاص ، 2002 ، ص391)

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

عرف " لاستي " الصلابة النفسية هي توقع للكفاءة الذاتية من الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات هو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه باندورا الذي يقرر بان الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص22)

• تعريف " الحجاز " و " دخان " 2005 اعتقاد عام لدى الفرد في فاعلية وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (بدر بن عودة بن نهير الشمري ، 2015 ، ص 15)

• تعريف " حمادة " و " عبد اللطيف " :هي مصدر من المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من آثارها على الصحة النفسية و الجسمية وحيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك و التقويم و المواجهة الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة . (محمد خلدون مروة ، 2014 ، ص27)

• تعريف مجدي (2008) الصلابة بأنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط و حلها و منع الصعوبات المستقبلية التي تعكس مدى إعتقاده في فعالية و القدرة على الإستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية و البيئية النفسية و الإجتماعية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة و تحقيق الإنجاز و التفوق .

• و يعرفها " كونستيتوفا " أن الصلابة النفسية عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم و تواجه الأحداث الضاغطة و التي يمكن أن تؤثر على صحته فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيء الفرد ليقيم الأحداث إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها و ليعتمد على إستراتيجيات التركيز على المشاعر و البعد على المواجهة . (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، 2012، ص 11)

من خلال التعاريف النظرية السابقة هناك تعريفا نظريا واحدا للصلابة النفسية : "هو إمتلاك الفرد درجة جيدة من الضبط الداخلي و الإلتزام المشروع للتعامل بفعالية مع الآخرين إزاء المواقف

الإنفعالية الصعبة و الأزمات الطارئة و على الإنسان مواجهتها بكل قوة و تحمل بشكل أفضل ".
(لطيف غازي مكي و آخرون ، 2010 ، ص 359)

• أشار " فلدمان " إلى أن الصلابة النفسية لها علاقة بالإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية المرتبطة بالضغط ، كما يميل للتفاؤل و التعامل المباشر مع مصادر الضغط ، لذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديدا ، و عليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط كما أنه ينظر إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي وليست تهديد للفرد .

و يؤكد " هولاهان " و " واسب " و " موسى " أن الأمن النفسي الذي يحصل عليه الفرد من خلال بيئة آمنة يسودها الحب و التعاون و حرية التعبير عن الرأي و الدعم و التشجيع أثناء تعرض الفرد للضغوط تعتبر في حد ذاتها عاملا محفزا كما أنها تجعل الفرد أكثر صلابة نفسية و أكثر تحديا و ثقة بالنفس . و يعرف سكير و كارفر الصلابة النفسية بأنها ترحيب الفرد و تقبله و للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق في العواقب الجسمية السيئة للضغوط .

• و يعرفها (محمد عودة) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية و هي خصال فرعية تضم (الإلتزام ، التحدي ، التحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية و في التعايش معها بنجاح . (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص167)

و غالبا ما تعتبر الصلابة عاملا مهما في القدرة على الصمود النفسي أو على مستوى الفرد مما يؤدي إلى نتائج مرنة . (Bartone , 2010 , p257)

2/ بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية :

✓ الرجوعية النفسية أو الجلد: هي قدرة شخص أو الجماعة على التطور الايجابي ومواصلة التوجه نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي ويتجه المسار الرجوعي في الشخص يفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه ويعرفها (Cyrulinik 1999) عبارة عن إستراتيجية للمقاومة ضد الصدمة والألم . (محمد عودة ، 2010 ، ص 76)

يذهب كل من (luthar et cicchetti) الى القول بان الجلد عملية ديناميكية يظهر خلالها الافراد تكيفا ايجابيا اتجاه الخبرات المؤلمة او الصادمة، والمصطلح لا يمثل سمة لشخص فهو بناء ثنائي الأبعاد يتضمن التعرض لشدائد مع إظهار نواتج تكيفية ايجابية .

في حين يشير كل من (davidson et cmnor 2003) إلى أن الجلد هو مجموعة الصفات التي تمكن الفرد من التطور والنمو عند مواجهة الشدائد ، فهو خاصية متعددة الأبعاد تتغير بتغير السياق والزمن والسن والجنس كما وتتغير داخل الشخص المعرض لظروف الحياة المختلفة .

ويذهب newman إلى اعتبارها قدرة بشرية على التكيف مع مختلف ضغوطات الحياة التي يعاني منها الأفراد كالصدمات والشدائد .

ترتكز الرجوعية حسب (luthar et cicchetti 2000) على العمليات الدينامية لتكيف الايجابي في سياق الشدائد وتتضمن العمليات الواقية والتي تسهم في تكوينها سمات الفرد والاسرة والمحيط الاجتماعي كما وتفسر الكيفية التي تؤثر من خلالها تلك العوامل على نواتج السلوك اما (fredricksom) فينظرون لعملية الجلد على انها استخدام للانفعالات الايجابية للتعافي من الاحداث السلبية وذلك بالتفاوض كونه التعبير المثالي للانفعال الايجابي .

وتعرف المواجهة المرنة **Resilient coping** بانها ميل لاستخدام الفعال لمهارات التقييم المعرفي في اتجاه مرن قصد تفعيل حلول المشكلات بالرغم من الظروف الضاغطة وسيتم

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

الأشخاص مرتفعي المواجهة المرنة بالتفاوض والالتزام وهم مبدعون ولديهم القدرة على حل المشكلات فهم يؤمنون بقدرتهم على الوصول بنتائج ايجابية وناجحة في مواجهتهم لشدائد .
(مريامة حنصالي ، 2013 ، ص 124)

✓ فاعلية الذات: هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم والمناسب الذي يحققه نتائج مرغوبا فيها تخدم صحته وتزيد من ثقته وقدرته على مواجهة التحديات التي قد يواجهها في حياته اليومية .

✚ يعرفها باندورا **banadora** بأنها تقييم الفرد لمدى فاعليته وكفاءته في مواجهة المواقف خاصة المواقف التي تحتوي على المشقة والشدة غير متوقعة .
ولقد ميز باندورا بين معنيين :

● الفاعلية الذاتية المتوقعة : وهي شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما يضمن هذا الشعور بالقدرة على التحكم .

● الفاعلية الذاتية المرجعية و اعتقاد الفرد بان السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى نتائج التي يتمناها.

وتعرف على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد وهي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة وكذلك التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب . (بدر بن عودة ، 2015 ، ص 14 ، 15)

✓ قوة الأنا : هي كفاية الأنا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية متضمنا أيضا كفاية للوظائف الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والخلقية وكفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية .

تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصائية و الإحساس الإيجابي بالكفاية و الرضا ، حيث يبين فرج عبد القادر 1993 أنها قدرة الشخص

في تحقيق التوافق و التي يتخذها دليلا على الصحة النفسية و على مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية و التعامل معها و مع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح و قوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية . (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص43)

و يرى " أبو ندى " 2007 أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية و قوة الأنا مع بعضهما ، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة و أن الصلابة النفسية تعمل جاهدة لوقاية الفرد في وطأة الإضطراب النفسي و الجسدي عند الأزمات و الشدة . (عبد الرحمان أبو ندى ، 2007 ، ص 33)

و يتضح من ذلك أن قوة الأنا تتمثل في قدرة الفرد على إستثمار كافة المصادر النفسية و المادية و الإستراتيجيات العقلية المتاحة لديه من أجل التوافق مع نفسه و الآخرين من حوله و مواجهة الضغوط و الشدائد بفاعلية و يعرف بأنه التوافق مع الذات و التوافق مع المجتمع و الإحساس الايجابي بالكفاية و الرضا و الخلومن الأمراض العصائية. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص45)

المرونة النفسية : ورد في الكتابات المتعلقة بعلم النفس وبتحديد في مجال الصحة النفسية مفهومين مستقلين و متداخلين لهما علاقة بقدرة الفرد على مواجهة احداث الحياة الضاغطة و تكيف معها و مواصلة شق طريقه في الحياة بشكل ايجابي و هذان المفهومين المرونة النفسية Resilience و الصلابة النفسية psychological hardiness، و يعود الفضل لتركيز على مفهوم الصلابة النفسية الى عالمة النفس كوباسا (1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال العديد من الدراسات التي استهدفت معرفة النتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص لصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم لضغوط و تعرف كوباسا الصلابة النفسية بانها مجموعة من السمات التي تتمثل في اعتقاد او اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

الضاغطة إدراكا غير مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية يتعايش معها على نحو ايجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد هي : الالتزام والتحكم والتحدي . (يحي عمر شعبان شاقورة ، 2012 ، ص15)

يستخدم مصطلح المرونة إلى القدرة على التكيف ، للإشارة إلى استنتاج مفاده إلى أن الأفراد الذين يعانون من تقدير الذات النفسي و الإجتماعي الجيد نسبيا على الرغم من المخاطر التي من المتوقع أن تؤدي إلى عراقيل خطيرة . (Rutter , 2006 ,p27)

✓ فالمرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول .

- التكيف : تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية من ناحية إن الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على الأقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر . (محمد عودة ، 2010 ، ص77)

كما أن الأفراد أكثر صلابة يكون عندهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض فهم يمارسون الضغوط بأقل تكرارية وينظرون إلى الإحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم ادراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية . (زينب نوفل احمد راضي ، 2008 ، ص55)

إذ أنها تنطوي على مقاومة نسبية لتجارب المخاطر البيئية أو التغلب على التوتر أو الشدائد. (Michael Rutter , 2006 , p02)

3 - أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

وقد قدمت " كوبازا " عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال محض اثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من " مادي وكوبازا " إن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيها بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة :

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو اقل وطأة .
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثير على الدعم الاجتماعي .
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.
- . ويؤكد الليرد وسميث أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية الكيفية وما نتج عنها من انحدار في التحفيز الفيزيولوجي . وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها إن تقي من الآثار الجسدية المتعددة . (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 52،51)

4/ مكونات وأبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا" والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم ، التحدي).

وترى "كوبازا" أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لآمو أكثر ايجابية فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد مستقلة قابلة للقياس ، و ترى أن نمط الشخصية الصلبة يتميز بثلاث خصائص أو سمات هي :

1. الالتزام :

مقابل الإغتراب و يتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة ، و الإلتزام تجاه نشاطاتهم الحياتية ، و مسؤولياتهم الإجتماعية ، فالأشخاص الملتزمون تكون علاقاتهم مع أنفسهم و البيئة نشطة ، و لديهم إحساس عام بالهدف في الحياة و القدرة على إيجاد معنى للظروف التي يتعرضون لها .

يرى الفيلسوف الدنيماركي " سورين كيركيغارد " أن غياب المعنى في الحياة ناتج عن عدم وجود إرتباط روحي لدى الفرد مما يولد لديه حالة من الإغتراب . (خيرة شويطر و آخرون ، 2015 ، ص 52)

و يقصد به شعور الفرد بضرورة تحمله لمسؤولياته الذاتية إتجاه المحيطين به في وسطه الأسري و المهني و الإجتماعي . (فاطمة الزهراء الزروق، 2015،ص29)

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

فالإلتزام هو ميل في إشتراك نفسه في الأنشطة في الحياة و لها مصلحة حقيقية حول المحيط ، أو هي ميل إلى الإعتقاد و التصرف كما لو كان بإمكانه التأثير على الأحداث التي تحدث حول الذات من خلال جهد الفرد . (Kobassa , 1979 , p11)

ذكر " مخيمر " أن الإلتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله . (زينب نوفل أحمد راضي 2008، ص23)

و يمكن أن يتضح الإلتزام من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم و إعتقاده أن لحياته هذه معنى يعيش من أجله . (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2015 ، ص168)

وعرفه "وايب" بأنه تبني الفرد القيم وأهداف محددة اتجاه مجالات حياتية مختلفة.

وعرفته "كوبازا" بأنه اعتقاد يتمثله الفرد لقيم العمل وأهميته لذاته وللآخرين وحرصه على تحقيق الكفاءة في انجازه وفق نظمه الرئيسية.

كما يشير " جونسون و سارسون 1978 " إلى أن الإلتزام من أكثر الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي بوضعها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة بحيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب كما أشار هنيك إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة و التمريض و طب الأسنان .

فالإلتزام هو إعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيما و أهدافا محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة و ضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم و المبادئ و الأهداف، كما يشير إلى إتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة بروئيتها كأحداث هادفة و ذات معنى و جدية بالتفاعل معها. (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص23)

❖ أنواع الإلتزام:

تناولت " كوبازا و آخرون " مكون الإلتزام الشخصي أو النفسي بالدراسة ، و رأته أنه يضم

كلا من:

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

• الالتزام اتجاه الذات : و عرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو تميزه عن الآخرين .

الالتزام اتجاه العمل : هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين اعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله وضرورة تحمله لمسؤوليات العمل والالتزام بنظمه .

* و قد صنف أبو ندى أنواع الالتزام إلى 3 أنواع أخرى منها:

• الالتزام الديني: و يعرفه (صنيع) بأنه التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتفاء عن إتيان ما نهى عنه. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص25، 24)

• الالتزام الأخلاقي: و قد عرفه (جونسون) بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية و يحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه {التزاما} داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة و لا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية فالفرد حتى يلتزم بمجموعة من هذه الجوانب الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته لها و رضاه عنها و هذا المعنى أشار إليه {كيلي} أما { ستينبرج } فقد أشار إلى رأي مخالف حيث يرى أن الفرد يستطيع الدخول في كثير من العلاقات دون التزامه بها أو استمراره فيها على الرغم من رضاه عنها مثل ذلك العلاقات العاطفية و أيد { روزيليت كيلي } مشيرا إلى أنه قد تبين أن الارتباط بين الإلتزام و الرضا صفة أساسية و من هؤلاء { فلتشر و و بيلو رزيروف } .

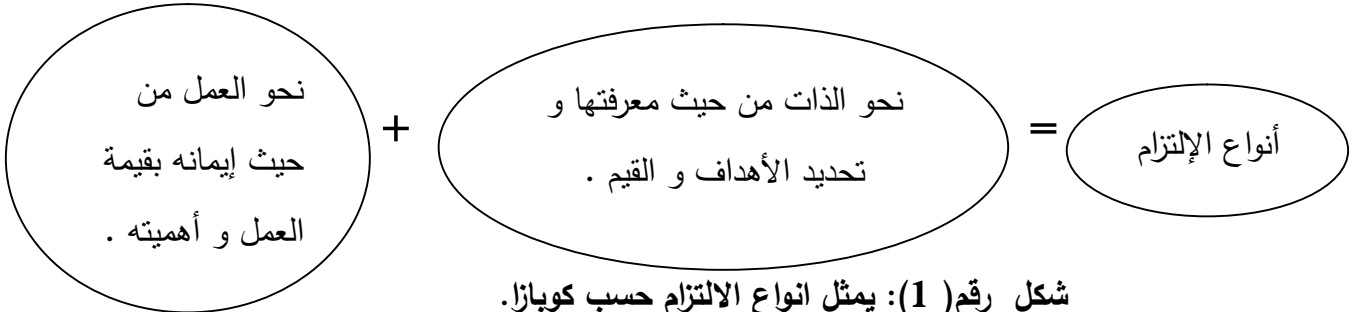
← و تعكس تلك التعريفات وجهة النظر الغربية للالتزام الأخلاقي و هي نظرة دنيوية بعيدة كل البعد عن الإلتزام الأخلاقي و هي تدعو إلى الإنحلال و الإنخراط في العلاقات

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

المشبوهة تسيء إلى الفرد و مجتمعه فالأصل في الإلتزام الأخلاقي هو هو إلتزام المرء بالقيم و الأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلى الأديان و العقائد و من ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في مجتمعنا المسلم مصدرها القرآن الكريم و السنة النبوية فالمسلم يستمد أخلاقه و قيمه من القرآن و السنة و يتعلمها و يلتزم بها فيحيا حياة ظاهرة مستقرة .
(زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص26 ، 27)

- الإلتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية تم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها و تجنبه مخالفتها وقد ارتبطت طبيعة الإلتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته بطبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة بطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية . (سالم محمد عبد الله المفرجي ، 2008، ص57)

و تلخصها " كوبيازا " و " ميديو بوكسيتي " أنواع الإلتزام كما يوضحها الجدول الآتي :



شكل رقم (1): يمثل أنواع الإلتزام حسب كوبيازا.

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص169)

2. التحكم والضبط:

ويعني إعتقاد الفرد بقدرته على التأثير و السيطرة على الأحداث التي يتعرض لها و هو بذلك يقترب من المعنى الذي يأخذه مركز التحكم الداخلي . (فاطمة الزهراء الزروق، 2015، ص29)
عرفه "مخيمر" بأنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وانه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته وانه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفاعلة . (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص27)

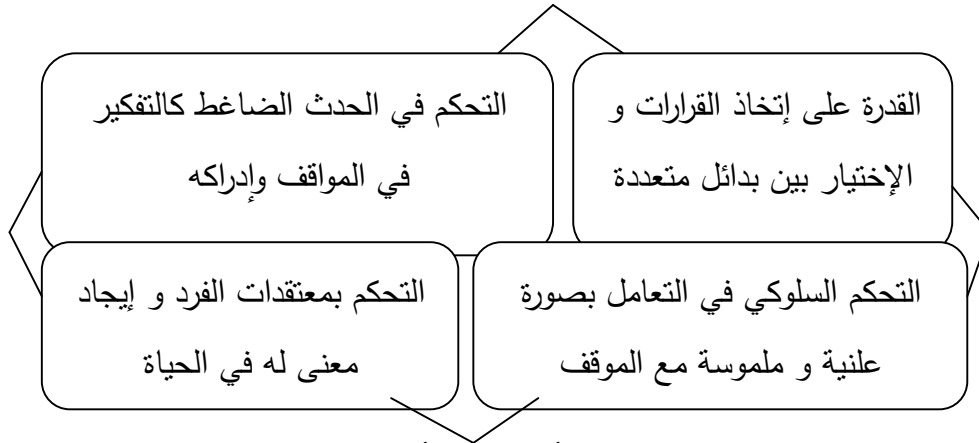
الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

و ترى **جيهان حمزة (2002)** أن التحكم هو إعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم وجدانيا أم سلوكيا . (جيهان محمد حمزة ، 2002 ، ص 73)

و قد أوضح " **هيريس** " أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث و تجارب الحياة يمكن التحكم فيها و توقعها ، و أنها تمثل نتيجة أعماله فهو يمثل إعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة و رؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها و التحكم فيها . و الفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح و حاول فإنه بذلك لديه إحتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله . (جوليان الحجازي و آخرون ، 2010 ، ص 60)

و يتضمن التحكم فيما يلي :

القدرة على إتخاذ القرارات و الإختيار بين بدائل متعددة و التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير و التقدير لأحداث الضاغطة و القدرة على المواجهة الفعالة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز و التحدي و يتضمن التحكم وفقا للرفاعي أربع صور رئيسية يوضحها الشكل التالي :



الشكل رقم (2) يوضح أربع صور أساسية للتحكم

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص169)

يرى "**حمزة**" أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على السيطرة والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفيا أم وجدانيا أم سلوكيا .

ترى " كوبيازا " التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على تأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عن المواجهة كوارث وطوارئ الحياة .

- يرى " فونتانا " أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل ، فيبدأ الفرد في التعامل مع المواقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب اتجاهاه فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فانه يمثل إتمام مرحلة المبادأة والدخول في مرحلة الإدراك او المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحمي من الآثار السلبية للموقف وأخيرا مرحلة الفعل او اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد اتجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد أما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله . (جيهان محمد حمزة ، 2002 ، ص 52)

والتحكم يتضمن 4 صور رئيسية وهي :

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل متعددة و يحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار وطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو بمحاولة التعايش معه.
- التحكم المعرفي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط ويعد هذا التحكم من أهم صورة التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو ايجابي فيختص بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة وتفسيره بصورة منطقية وواقعي.

➤ التحكم السلوكي : وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة ،للانجاز والتحدي ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة بمعنى تحكم الشخص في اثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله او تغييره .

التحكم الإستراتيجي: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف ورؤية على انه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه . (عماد مخيمر ، 1997 ، ص 14)

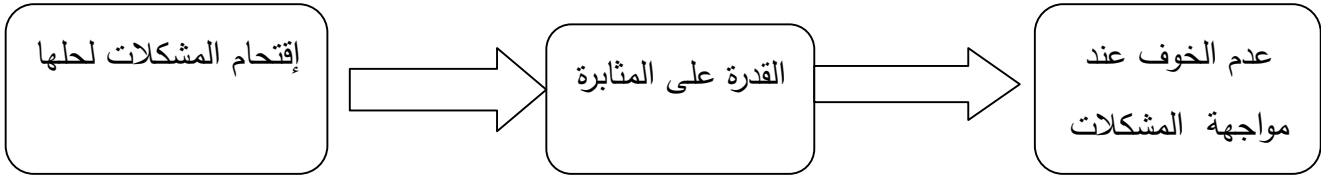
3. التحدي:

يعرفه " مخيمر " بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية . (عماد مخيمر ، 1997 ، ص 14)

فالتحدي هو نمط طبيعي للحياة و يشكل فرص محفزة للنمو الشخصي بدلا من التهديدات للأمن . (Kobassa , 1979 , p11)

- ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة او ضارة باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة . وتعرفه " كوبازا " بأنه المواجهة الفعالة للازمات وبذل أقصى جهد للوصول للأهداف المرجو تحقيقها وذلك بتوظيف القدرات وتنمية الإمكانيات والاقترام المنضبط للمشكلات . (بدر بن عودة ، 2015 ، ص 6)

و يظهر التحدي في القدرة على القيام بما يلي :



الشكل رقم(03) يوضح كيفية عمل التحدي .

و هذا و قد قدمت " كويبازا " عدة تفسيرات لأهمية الصلابة النفسية توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد و يمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد و في هذا الخصوص فإن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى إستثارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن مما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسدية و إضطرابات نفسية و هنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية .

و التي تبدأ بالضغط و تنتهي بالإرهاق و يتم ذلك من خلال طرق متعددة فيما بينها :

- 1) تعدل الصلابة من إدراك الأحداث و تجعلها تبدو أقل و طأة .
 - 2) تؤدي الصلابة إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال .
 - 3) تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الإجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة.
- (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص169)

5- خصائص الصلابة النفسية :

تتمثل فيما يلي:

- 1) الإحساس بالالتزام (seuse of commentment) أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- 2) الإيمان بالسيطرة : (belief of control) الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وان الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته .

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

(3) الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل او تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير .

وأكد " مخيمر " على هذه الخصائص حيث أجرى العديد من الدراسات العربية واختار متغير الصلابة النفسية واعتمد هذه الخصائص في دراساته كأبعاد القياس الصلابة النفسية واستناد إلى تعريف مقياس الصلابة النفسية ، هناك خصائص تتعلق بذوي الصلابة النفسية المرتفعة و ذوي الصلابة النفسية المنخفضة .

بالنسبة إلى خصائص الصلابة النفسية المرتفعة تتمثل في :

- ❖ ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغرابة .
- ❖ يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة .
- ❖ ينظرون إلى التغيير على انه تحد عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد
- ❖ القدرة على الصمود والمقاومة .
- ❖ ذو وجهة داخلية للضبط.
- ❖ أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة .
- ❖ لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرجة .
- ❖ لديهم الإمكانية لاستمرار عملية التوافق مع متطلبات الحياة .
- ❖ لديهم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فعالة .
- ❖ يتمتعون بالانجاز الشخصي.
- ❖ لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي .

ونخلص من هذه الخصائص أن الأفراد الذين يمتازون بخصائص صلابة نفسية مرتفعة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة . (عبد الرحمان بن عبد الجهني ، 2005 ، ص 56)

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

بحيث بين "كريستوتر" أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية و جسدية قليلة و غير منهكين ، و لديهم تمركز كبير حول الذات و يتمتعون بالإنجاز الشخصي ، و لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي و ارتفاع الدافعية نحو العمل و لديهم نزعة تفاؤلية و أكثر توجهها للحياة و يمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسو جسدية و ثلاثي الإجهاد.

كما وصف "حمادة و عبد اللطيف" الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بقوله يلتزم هؤلاء بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغرابة و يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة و ينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروهم بالتهديد و يجد هؤلاء في إدراكهم و تقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة إتخاذ القرار. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص170)

و لقد بين كل من "ديلاد" (1990) و "كوزي" (1991) في دراساتهم حول الأشخاص الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة أن هؤلاء الأشخاص لديهم أعراض نفسية و جسدية قليلة و غير منهكين ، و لديهم تمركز حول الذات و يتمتعون بالإنجاز الشخصي ، و لديهم القدرة على التحمل الاجتماعي و إرتفاع الدافعية نحو العمل و لديهم نزعة تفاؤلية و أكثر توجهها للحياة و مواجهة للأحداث الضاغطة و تمكنهم التغلب عن الإضطرابات النفسوجسدية كما لا يحسون أبدا بالإجهاد . (أبو ندى عبد الرحمان ، 2007 ، ص32،31)

أما خصائص الصلابة النفسية المنخفضة تتمثل في :

إن من سمات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بايجابية ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة ويفضلون ثبات الأحداث لحياتية وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة .

- قلة المرونة في اتخاذ القرارات .

- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

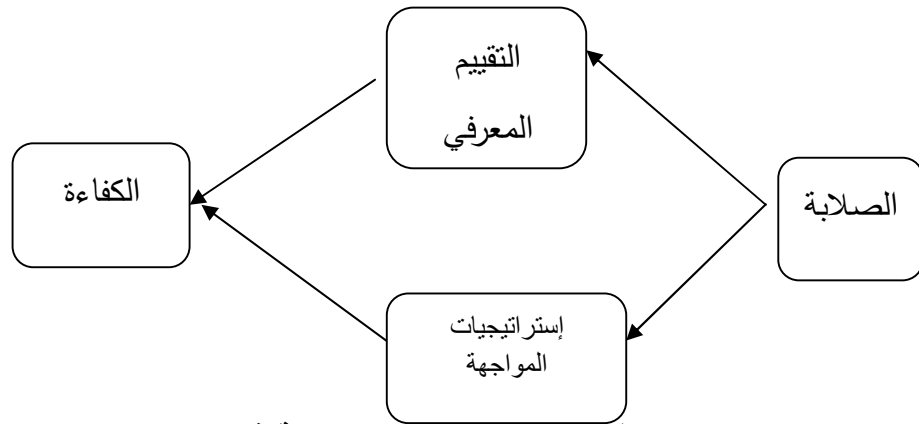
- عدم القدرة على الضبط الداخلي

- ليس لديهم مبادئ معينة .

- عدم تحمل المشقة وعدم القدرة على الصبر .

- عدم القدرة على تحمل المسؤولية .

أما الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة فيتسمون بعدم الشعور بالهدف لأنفسهم و لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئاتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية و ليس لديهم إعتقاد بضرورة التحديد و الإرتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئاتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة و استهدفت دراسة كوبازا المنتالية التعرف على دور الصلابة النفسية كمتغير وسيط يخفض من آثار الضغوط و إفتترضت النموذج التالي لدور الصلابة في تحقيق الضغوط كما يوضحها الشكل التالي :



شكل رقم (4) يمثل لدور الصلابة في تحقيق الضغوط .

(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2015، ص170)

6 . الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية :

تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط و الإحتفاظ بالصحة الجسمية و النفسية و عدم تعرضه للإضطرابات السيكوسوماتية الناجمة عن الضغوط ، حيث تؤكد دراسة بيسلي أن إنخفاض مستوى الصلابة النفسية و

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

استخدام الأساليب الإحصائية يؤدي إلى العديد من المشاعر السلبية المرتبطة بالضغط و أن الصلابة و أساليب التعامل مع الضغط تؤثر تأثيرا مباشرا على العلاقة بين الضغط و الصحة النفسية حيث تقلل من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة و بالتالي إرتفاع مستوى الصحة العامة و انخفاض مستوى القلق و الاكتئاب. (حدة يوسفى ، 2011، ص 80)

أما دراسة " شان " فقد أكدت الإرتباط الإيجابي بين الصلابة و بين حل المشكلة و السعي للحصول على المساندة الإجتماعية و التنفيس الإنفعالي كوسائل إيجابية في التعامل مع الضغط كالإنكار و محاولة صرف الذهن عن التفكير في المشكلة و التحرر السلوكي . (حدة يوسفى ، 2011 ، ص 80)

1/ دراسة جيرسون 1991: هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغط بين طلبة الدراسات العليا وقد بلغت عينة الدراسة 101 من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس مدرسة "مدوسترن" للخريجين وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة وان الضغط ترتبط ايجابيا بمهارات التالية : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ،التفريغ الانفعالي ، الاستسلام ، كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغط وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط حيث وجد إن الطلاب الذي حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط على أنها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة . (نبيل كامل دخان و آخرون ، 375 ، 2005)

2/ دراسة مخيمر 1997 هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرتين من متغيرات المقاومة والوقاية من أثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب وقد طبقت على عينة من طلبة الغرفتين الثالثة والرابعة لكلية الآداب والعلوم والتربية بجامعة زقازية وبلغ عدد الذكور 75 طالبا والإناث 96 طالبة وأشارت النتائج إلى وجود فروق

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

دالة إحصائيا بين متوسط الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين . (نبيل كامل دخان و آخرون ، 2005 ، 377)

3/ دراسة جانيلين بلارني 1984 : هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر الضغوط الحياة أم أنهما متشابهات التأثير وبلغت عينة الدراسة 83 طالبة جامعية وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلها عوامل مخففة من اثر الضغوط . (نبيل كامل دخان و آخرون ، 2005 ، ص 355)

7/ النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

وجد نظريتين تفسران الصلابة النفسية وكيفية الوقاية من الاضطرابات :

1/7 - نظرية كوبازا 1983 والدراسات المنبثقة عنها :

لقد مرت " كوبازا " kobassa نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض .

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية التجريبية، تمثلت الأسس في آراء بعض العلماء مثال " فرانكل " و"ماسلو وروجرز " التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة .

يعد نموذج لازروس **la zaros** من أهم نماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث

أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي :

- (1) البنية الداخلية للفرد .
- (2) الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- (3) الشعور بالتهديد والإحباط . (حمادة لؤلؤ و آخرون، 2002، ص69)

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد الايجابي إلى تضاؤل الشعور بالتهديد ويؤدي إلى إدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد ويؤدي أيضا إلى تقييم لبعض الخصال.

الشخصية كتقدير الذات أما الأساس التجريبي الصياغة النظرية فقد استطاعت " كوبازا " من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها والتي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحة الجسمية والنفسية رغم تعرضه للمشقة كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالمرض وذلك على عينة متباينة الأحجام والنوعيات ، ثم تم تطبيق عدد من الاختبارات كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة كوبازا واختبار وايلر للمرض النفسي والجسمي واختبار " هولمز " و " راهي " لأحداث الحياة الشاقة مما جعلها تنتهي إلى عدد من النتائج التي ساعدها في صياغة الأساس التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن هذه النتائج:

- الكشف عن مصادر ايجابي جديد في مجال الوقاية من إصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهي الصلابة النفسية بأبعادها وهي الالتزام ، التحكم ، التحدي .

- يكشف الأفراد الأكثر صلابة عن معدلات اقل إصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة النفسية في إدراك الضغوط الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها وترتيبها على نحو ايجابي . (حمادة لؤلؤ و آخرون ، 2002 ، ص 71،70)

كما ذكرت " كوبازا " إن الأفراد الذين يسلمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقترار وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة واشد واقعيا وانجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى فهذه الفئة من الأفراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها وتؤيد معرفة المزيد من الخبرات لتعلم كل ما هو مفيد للحياة المستقبلية وعلى العكس فان الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم

بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث المتغيرة ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها او عندما تخلو من التجديد ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة وتكون للظروف الشاقة اثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الأشخاص لعجزهم عن تخفيف الأثر السيئ الناتج عن التعرض لهذه الأحداث . (جوليان الحجازي و آخرون، 2010،ص120)

2/ نموذج فنك المعدل لنظرية كـوبازا :

لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات احد نماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية "كوبازا" وحاول وضع التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية اخرى ، وذلك على عينة قوامها 167 جنديا إسرائيليا واعتمده الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة ، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل القدرة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت سنة شهور وبعد انتهاء هذه القدرة التدريبية . (حدة يوسقي ، 2011، ص 185)

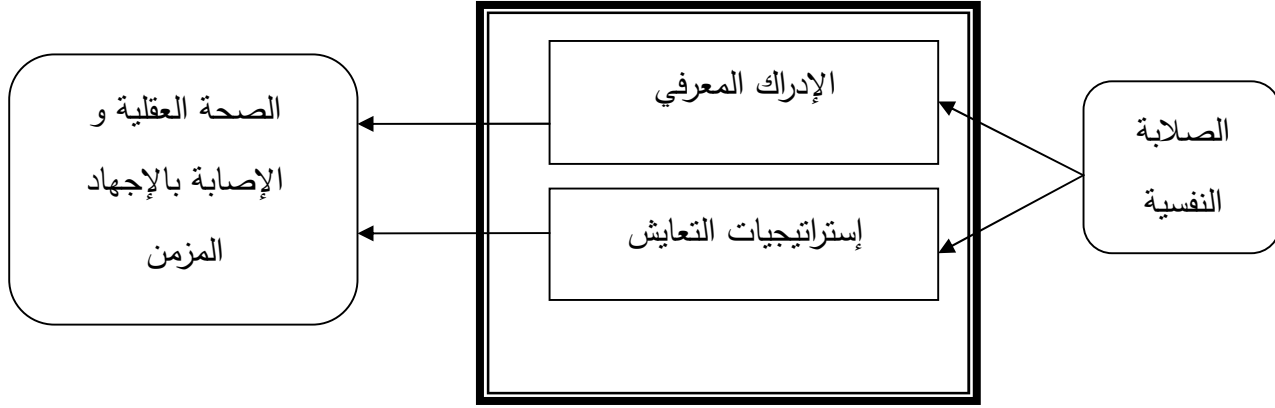
- و قد انتهت فنك من هذه الدراسة إلى نتائج مهمة وهي :

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد الالتزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على انه اقل مشقة واستخدام إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على انه اقل مشقة واستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش .

وقام " فنك " بإجراء دراسة ثانية وذلك عام 1995 لها نفس أهداف الدراسة الأولى وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا ، ولكنه استخدم قدرة تدريبية عنيفة لمدة أربعة

الفصل الثاني : : مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين للأوامر المطلوبة منهم حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل فترة التدريب بعد الانتهاء منها ثم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح فذاك نموذج حسب الشكل التالي :



شكل رقم (05) : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها .

(سالم محمد المفرجي ، 2008 ، ص90)

خلاصة الفصل :

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاعي نفسي لفرد يعينه على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة و تخلق نمطا من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط و تخفيف من آثار السلبية و تجعل الفرد قادر على التحكم في مشاعره و حل مشكلاته و له القدرة على الإلتزام و التحدي ليصل إلى مرحلة التكيف .

الفصل الثالث : الإطار التطبيقي للدراسة

تمهيد للفصل

أولا : الإجراءات المنهجية للدراسة

ثانيا : عرض الحالات والتعليق عليها

ثالثا : الاستنتاج العام للنتائج

الخاتمة

تمهيد للفصل :

للقيام بأي بحث أو دراسة علمية على الباحث إعطاء عدد من المعلومات و النظريات المفسرة لذلك الموضوع انطلاقا من تحديد الإشكالية و صياغة الفرضيات و الأهداف التي يسعى للوصول إليها ، و لتكتمل القيمة العلمية للبحث يجب على الباحث أن يذكر الإجراءات المنهجية لأجل التحقق من صحة فرضيات الدراسة، حيث نعرض في هذا الفصل المنهج المتبع و حالات الدراسة و أدوات الدراسة من المقياس و نوعية المقابلة .

أولاً : الاجراءت المنهجية للدراسة :

1- المنهج المستخدم :

يرتبط اختيار نوع المنهج المستعمل في البحوث العلمية بطبيعة المشكلة المراد دراستها، حيث يعرف المنهج بأنه "الطريق أو المسلك المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية التي تهيمن على العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة وبما أن موضوع الدراسة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج ، ومن خلال الدراسة لمجموعة من الحالات ، لقد تم إستخدام المنهج العلمي المناسب الذي يعتمد على نوع الدراسة و هدف البحث و درجة التعمق في الدراسة و الوقت اللازم لإجرائها ، و بما أن موضوعنا يتناول مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج فإننا إعتدنا على المنهج الإكلينيكي الذي يقوم على دراسة الحالة بصورة كلية شاملة ، و يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه :

منهج يتعرض بصورة كاملة للحالة ، و أعراضها و يدرسها على حدى ، و لا يهدف إلى الوصول لقوانين و مبادئ عامة ، التي تحكم سلوك الإنسان ، بل يستهدف دراسة الفرد و سلوكه و الأسباب و العوامل المؤثرة فيه . (مصطفى حسن ، 1998 ، ص 141)

إتبعنا المنهج العيادي (الكلينيكي) .

يعرف " دانيال لاغاش " المنهج العيادي بأنه تتاول السيرة من منظورها الخاص كذلك التعرف على المواقف وتصرفات الفرد اتجاه وضعيات معينة محاولا بذلك إعطاء معنى للتعرف على بنيتها وتكوينها كما يكشف عن الصراعات التي تحركها محاولات الفرد لحلها.(محمود عبد الحليم مشي ، 2000 ، ص18).

كما يعتمد المنهج العيادي أساس على دراسة حالة وهي وسيلة شائعة الاستخدام لتلخيص اكبر عدد ممكن من المعلومات عن الحالة وهي الأكثر شمولا وتفصيلا.

وقد وقع اختيارنا في هذه الدراسة على تطبيق المنهج العيادي في إطار دراسة حالة لأنه يمكننا من الفحص الأكيد والدقيق لكل حالة فردية وفهم حقيقي للمشكل المطروح وذلك من خلال المعلومات المحصل عليها عن طريق المقابلة النصف مواجهة ومقياس الصلابة النفسية.

و كذلك هو طريقة تنتظر في السلوك من منظور خاص ، فهي تحاول الكشف عن مشاعر الفرد و السلوك الذي يقوم به في موقف ما ، و يبحث عن معنى لهذا السلوك كما يكشف عن الصراعات النفسية و إظهارها و الاهتمام بدوافعها و ردود الفعل إتجاهها من أجل التخلص منها. (نحوي عائشة ، 2010 ، ص 140)

2 - حالات الدراسة :

◆ الحالة "ز" أنثى تبلغ من العمر 28 سنة حالتها الإجتماعية عازبة ، أستاذة التعليم المتوسط سنة ثانية ماستر أدب عربي حائزة على معدل 14,00 متحصلة على شهادة ليسانس إعلام و إتصال بالإضافة إلى شهادة ليسانس أدب عربي .

◆ الحالة "ش" ذكر يبلغ من العمر 56 سنة حالته الإجتماعية متزوج ، يعمل عون طبي في التخدير و الإنعاش سنة ثانية ماستر أدب عربي حائز على معدل 14,74 متحصل على شهادة ليسانس أدب عربي بالإضافة إلى شهادة عون طبي في التخدير و الإنعاش .

◆ الحالة "م" ذكر يبلغ من العمر 26 سنة حالته الإجتماعية أعزب ، يعمل عون الحماية المدنية سنة ثانية ماستر ، حائزة على معدل 12,50 متحصل على شهادة ليسانس تسيير و إقتصاد بالإضافة إلى شهادة عون الحماية المدنية .

3- أدوات الدراسة :

3-1 . المقابلة الإكلينيكية : هي عبارة عن تفاعل بين شخصين يقوم فيه القائم بالمقابلة (سيكولوجي) مشاركا و ملاحظا ، كما أن لها فائدة عظيمة في تمكن المفحوص أن يتجاوب معنا كما تسمح في نفس الوقت و بسبب طبيعتها الخاصة وجها لوجه أن يلاحظ القائم بالملاحظة ملاحظة سلوك المفحوص و هو يتأمل في نفسه . (أحمد محمد عبد الخالق ، 2007 ، ص 117)

و إعتدنا في دراستنا هذه على **المقابلة النصف موجهة** و هي أحد أنواع المقابلة الإكلينيكية الأكثر إنتشارا في المجال العيادي ، و الأكثر ملائمة لموضوع دراستنا حيث تمكنا من الوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الحالة عن طريق السماح للمفحوص بأن يعبر بتلقائية عن ذاته في إطار المحاور المحددة وفق أهداف البحث المسطرة ، حيث تكون هنا الأسئلة أقل توجيه مع المحافظة على حرية تعبير المفحوص و التي تمكنا من الوصول إلى ماضيه و حاضره و طموحاته .

و قد قسمت المقابلة المستعملة في الدراسة إلى ثلاث أبعاد هي :

- 1 - بعد الإلتزام .
- 2 - بعد التحكم .
- 3 - بعد التحدي .

3-2 . مقياس الصلابة النفسية :

إعداد عماد مخيمر 2002

و هي أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية و الأداة مكونة من 47 عبارة تركز على جوانب النفسية للفرد ، و تقع الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق دائما، تنطبق أحيانا ، لا تنطبق أبدا) و تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات و درجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما 3 - تنطبق أحيانا 2- لا تنطبق أبدا 1) و بذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين (47 و 141) درجة ، حيث يشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

الفصل الثالث : الإطـار التـطبيـقي للدراسة

و للتقليل من الميل لإتخاذ نمط ثابت للإستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس إتجاه العبارات الأخرى ،أي تشير هذه العبارات إلى الجانب السلبي للصلابة كما هي و بلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة (15) عبارة أي (31 %) من مجموع عبارات المقياس و (31) عبارة تصحح بطريقة عادية أي (69%) من العبارات .

طريقة التصحيح :

تتم طريقة التصحيح لمقياس الصلابة النفسية كما في الجدول التالي :

أرقام العبارات	طريقة التصحيح
-23-21-14 -16 -11 -7	1 - 2 - 3
-42-38-37 -36 -35 -32-25 .47-46	
-10-9-8-6-5-4-3-2-1 -24-22-20-18-17-15-13-12 -34-33-31-30-29-28-27-26 .45-44-43-41-40-39	3 - 2 - 1

جدول رقم (01) : يمثل طريقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية

و الصلابة النفسية تقع في ثلاث أبعاد :

(1) الإلتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين و هذا البعد يتكون من 15 عبارة و هي كالتالي (1-4-7-10-13-16-19-22-28-31-34-37-40-43-46) و تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر إلتزام تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين .

- (2) التحكم : و يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يلقاه من أحداث ، و يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له و هذا البعد يتكون من 16 عبارة و هي كالتالي : (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47).
- (3) التحدي : هو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له ، و هذا البعد يتكون من 16 عبارة و هي (2-5-8-11-14-17-20-23-25-26-29-32-35-38-41-44).

و تم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية و هي :

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47-78) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-141) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد مرتفع .

أ - مستويات بعدي الإلتزام و التحكم :

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد مرتفع .

الفصل الثالث : الإطـار التطبيقي للدراسة

ب - مستوى بعد التحدي :

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (25-35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد مرتفع.

3 - 3 . مفتاح تصحيح المقياس :

مستوى الصلابة	تقدير درجات مقياس مستوى الصلابة النفسية
مستوى منخفض	47 ----- 79
مستوى متوسط	79 ----- 109
مستوى مرتفع	110 ----- 141

جدول رقم (2) يمثل مفتاح تصحيح المقياس

ثانيا : عرض الحالات و التعليق عليها

الحالة الأولى:

1 - تقديم الحالة الأولى :

الإسم : "ز" التخصص : أدب عربي

السن : 28 سنة المعدل : 14,00

الجنس : أنثى متحصلة على شهادتين : إعلام و إتصال

الحالة الإجتماعية : عازبة (ليسانس) أدب عربي (ليسانس).

الوظيفة : أستاذة التعليم المتوسط

المستوى التعليمي : ماستر 2

2 - ملخص المقابلة :

الحالة "ز" تبلغ من العمر 28 سنة طالبة بكلية الأدب العربي سنة 2 ماستر ، تعمل أستاذة التعليم المتوسط ، كانت تدرس سابقا إعلام و إتصال و كانت لديها فكرة بأن هذا التخصص عند تخرجها منه لا يكون لها منصب فقررت إجتياز بكالوريا ثانية إذ أنها بقيت تسعى وراءها حتى نالت ما تريد فنجحت فيه و أخذت منصبها ، الحالة تعاني من آلام في ظهرها نتيجة لتحمل مسؤولية المذكرة بكل ضغوطها ، هي ملتزمة و مثابرة نوعا ما بأداء أعمالها و منضبطة قليلا في القيام بدورها كطالبة و كعاملة و كجامعية مقبلة على التخرج (مذكرة) .

عانت الحالة من مشكل صحي (آلام في ظهرها) بسبب المذكرة التي لا تنام من أجلها حتى مع طلوع الصباح و هي تبحث و تكتب ، فهي تحاول أن تتحدى كل الصعوبات بإستمرار

و إصرار . فهي تتحدى ضغوطات الحياة بتأكيدھا على قبول التغيير فلا يوجد تغيير بدون حياة ولا حياة بدون تغيير فكان إصرارھا و محاولاتها المستمرة في مواجهة التحديات و ذلك حسب نوعية المشكل و قدرتها على حله ، تلجأ إلى نفسها في حالة تعرضھا لمشاكل إدارية سواء كانت في العمل أو الجامعة و تلجأ للمشرف عند تعرضھا لصعوبات خاصة بالمذكرة و إلى الأم في بعض الأحيان عند تعرضھا لمشاكل حياتية خاصة بها .

3 - التحليل الكيفي للمقابلة :

يتضح من خلال المقابلة النصف الموجهة التي أجريت مع الحالة أن لديها تحكم بارز من خلال تعاملھا السلس مع الصعوبات و الناتج عن نوع من التوافق العملي و الذي إنعكس على حياتھا الدراسية من خلال نجاحھا النسبي في أداء أدوارھا و قدرتها على الجمع بين المسؤوليات (دراسة ، عمل ، مذكرة) هي في حد ذاتھا مرونة بدرجة متوسطة و هذا ما يظهر في قولھا : " المهم نعطي كل مسؤولية حقھا بدرجة 85 % " فالمرونة هي مفهوم مفيد في مرحلة الجامعة الذي مكن الطالبة نوعا ما من التكيف مع مواقف الحياة الدراسية و العملية الجديدة و هذا ما لمستھ في قولھا : " نتكيف مع الأحداث حتى و تكون صعبة و جديدة " و قدرة الطالبة على تحدي ضغوطات (عمل ، دراسة ، مذكرة) بارزة و هذا ما ورد في قولھا : " أنا نعرف كيفاه نصد هذه الضغوطات " و قدرتها على تحمل الضغوطات إذ يمكن أن تنجم سلوكات التحدي عن العديد من العوامل بما في ذلك من عوامل بيولوجية المتمثلة في آلام الظهر و هذا ما فسر تعبھا حول مذكرة التي تركت لها هذه الآلام .

و أكبر دليل على قبول الحالة لتغيرات الحياة الطارئة مكنھا من إشراق المستقبل و تغيير وجهتها و أهدافھا تبعا لذلك فحينما و قفت على واقع أنها لن تعمل بتخصصھا الأول ، بادرت مباشرة بالتخطيط لمستقبلھا متحدية بذلك كل الصعوبات التي يمكن أن تتبع قرارا من هذا القبيل ، فقبول الحالة لهذه التغيرات أكد بأن لولا التغيير في الحياة لما تكون الحياة أصلا و ظهر ذلك في قولھا : " كون مجاش في الحياة تغيير متكونش الحياة متوازنة " ، و هذا ما

الفصل الثالث : الإطـار التطبيقي للدراسة

يفسر على أن هذا التغيير يترك للحالة مقاومة في التخطي و التنفيذ و أكدت بأن كل ما هو جديد و مضيف في نفس الوقت ، و متوسط الإنضباط الذي تمارسه الحالة من خلال أدائها النسبي لوظائفها الثلاث (عمل ، دراسة ، مذكرة) ما هو إلا دليل على توسط الإلتزام و هذا ما يظهر في قولها : " إيبه الإلتزام شوية برك " و بالرغم من نسبة الإلتزام لدى الحالة إلا أنها تسعى في تحقيق أحلامها و أهدافها و طموحاتها ، و رغم آلام في ظهرها إلا أن نسبة إلتزامها ساعدتها في الحفاظ على مكانتها الدراسية و العملية ، و هذا ما جعلها تواصل تحقيق هدفها الدراسي أن لم يكن هناك شيء جديد بحياتها و هذا ما ظهر في قولها : " إذا مكانش حتى جديد في حياتي نكمل الدكتوراه " .

4 - التحليل الكمي للمقابلة :

1 / 4 - جدول تحليل المضمون :

المحاور	الوحدات	التكرارات	النسب	
الإلتزام	الإنضباط	8	%14,81	%24,06
	المثابرة	5	%9,25	
التحكم	المرونة	6	%11,11	%33,33
	التوافق	12	%22,22	
التحدي	الإصرار	11	%20,37	%29,62
	قبول التغيير	5	%9,25	
مجموع الإستجابات	54	47	%58,75	%58,75

جدول رقم (03) : يمثل تحليل المضمون للحالة الاولى

2 /4 - التعليق على الجدول :

يتضح من خلال جدول تحليل المضمون أن النسب المئوية لأبعاد الصلابة النفسية جاءت متقاربة نوعا ما حيث احتل بعد التحكم أعلى نسبة قدرت ب 33,33% ، حيث إحتلت وحدة التوافق المرتبة الأولى بنسبة 22,22% و تليها وحدة المرونة ب11,11% فيلي بعد التحكم بعد التحدي بنسبة 29,62% فوحدة الإصرار قدرت ب 20,37% و وحدة قبول التغيير ب 9,25%.

و أخيرا نجد بعد الالتزام الذي قدر ب 24,06% الذي إحتل المرتبة الأخيرة بحيث نجد وحدة الانضباط قدرت ب 14,81% في حين نجد وحدة المثابرة تمثل نسبة مشتركة مع وحدة قبول التغيير و التي قدرت ب 9,25% ، أما بالنسبة لمجموع التكرارات قدر ب 47 و مجموع الاستجابات ب 54 .

5- تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله :

الأبعاد	الدرجة	المستوى لكل بعد	الدرجة الكلية	المستوى الكلي
الإلتزام	25 درجة	منخفض	87 درجة	متوسط
التحكم	30 درجة	متوسط		
التحدي	32 درجة	متوسط		

جدول رقم (04) : يمثل تطبيق مقياس الصلابة النفسية وتحليله للحالة الاولى .

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية سجلت الحالة ما يلي :

▪ إنخفاض في بعد الإلتزام الذي يشمل وحدتين الإنضباط و المثابرة فكان مجموع درجات البعد يتراوح بين { 27 - 37 } فقد كانت درجته 25 درجة هذا يعني أن بعد الإلتزام بعد منخفض و يشير إلى الدرجة المنخفضة على هذا البعد إلى أن الفرد أقل إلتزاما إتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين في حين نجد الحالة أن علاقتها مع نفسها و بيئتها راکدة ، و لديها

إحساس جامد بالهدف في الحياة و عدم قدرتها على إيجاد معنى في الظروف التي تتعرض لها

▪ كما سجلت إستجابات الحالة أيضا توسط في بعد التحدي الذي دل على أن كل ما يطرأ من تغير على جوانبها أمر مثير و ضروري للنمو فيتراوح مجموع الدرجات لهذا البعد بين { 25 - 35 } فهذا يعني أن بعد التحدي لديها متوسط قدر ب 32 درجة هذا ما يشير إلى أن التغيير هو تحدي إيجابي و الأحداث الضاغطة هي عبارة عن تحديات تتيح لها فرصة للنمو الشخصي و الذين يمتازون بدرجة متوسطة في هذا البعد نجدهم صبورين ، متحدين لضغوط الحياة .

▪ كما سجلت إستجابات الحالة توسط في بعد التحكم و هو دليل على الدرجة المتوسطة لإمكان الحالة فيما تلقاه من من أحداث و تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لها بحيث يتراوح مجموع الدرجات بين { 25 - 35 } درجة فكان تقدر درجة هذا البعد 30 درجة فهذا يعني أن بعد التحكم لديها متوسط هذا ما يشير إلى أن لديها درجة متوسطة في إدراك الضبط الداخلي بحيث تتمتع بإمكانية أكبر في الحصول على المعلومات في الأحداث التي تؤثر على حياتها .

❖ من هنا نجد الدرجة الكلية للصلابة تقدر ب 87 درجة في حين أن الدرجة المتوسطة لهذا المقياس تتراوح بين { 79 - 109 } ، إذ نجد بعد التحدي طاغيا أكثر من غيره ب 32 درجة .

6- التحليل العام للحالة :

من خلال المقابلة النصف الموجهة و مقياس الصلابة النفسية المطبقين على الحالة تضح أن لها درجة متوسطة من الصلابة بحيث يشير إلى توسط إدراك المستجيب لها ، فإتضح أن لديها تحكم واضح من خلال معاملتها مع المواقف الجديدة و التكيف معها وهو ما وضحته معطيات جدول تحليل المضمون و الذي إحتل المرتبة الأولى مقارنة بباقي الأبعاد و

المقصود به هو القدرة على إتخاذ القرارات و الإختيار بين البدائل المتعددة و يحسمه طريق التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو بمحاولة التعايش معه إذ يرى " فونتانا " أن الفرد يبدأ في التعامل مع المواقف ذات تأثير قوي عبر إتخاذ القرار المناسب بحيث يهدف لتغيير الموقف ، إذ يفهمه و يحدد مصدر خطره و بذلك يقوم الفرد بإتخاذ القرار نحو القضاء على مشكلة ما ، و هذا ما يجعل الشخص يتحكم في المسؤوليات المنوط منه القيام بها إذ ترى " كوبازا " أن إعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث و قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية .

و بما أن الحالة تتمتع بقدر متوسط من التوافق الذي لامسناه على الصعيد العملي و الدراسي (المذكرة) ، إذ نستطيع أن نقول أن هذا التوافق لا يتحقق إلا إذا كان الفرد يتعامل بطريقة سلسة في حل مشكلاته فهي تظهر عليها نسبة في التكيف مع الأوضاع و الظروف و المشكلات الجديدة ، أما فيما تعلق ببعء التحدي الذي ظهر في مواجهة الحالة لأحداث الحياة الضاغطة التي ولدت لديها آلام في ظهرها و هذا ما توصلت إليه " كوبازا " أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسة من الإرجاع تؤدي إلى إستثارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن مما يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق و ما يصاحبه من أمراض جسدية و هنا يأتي دور الصلابة في تأديتها إلى أساليب مواجهة نشطة .

فإن الحالة تحاول أن تصل إلى هدفها و تنال مبتغاها فهذا ما بينه " آدلر " إلى أن الفرد ليصل إلى الكفاح من أجل التفوق يجب أن تحركه أهدافه التي يضعها لنفسه هي من توصله لمستقبله الذي يكافح و يقاوم من أجله .

و بإعتبار أن الحالة تحمل لضغوط أدوارها الثلاث كأستاذة عاملة و طالبة جامعية و عبء المذكرة بوصفها مقبلة على التخرج و التي أدت بها إلى مرض عضوي (آلام في ظهرها) ، إذ يعتبر توسط إنضباطها و مثابرتها من أهم العوامل التي تستمر نجاحها و الحالة

كما سبق ذكرها حققت نصف النجاحات الدراسية و العملية كعملها في مهنة التدريس إذ أنها مازالت تريد أن تحقق نجاحات إن لم يكن هناك جديد بحياتها مثل: مواصلة الدكتوراه .

الحالة الثانية :

1 - تقديم الحالة الثانية :

الإسم : "ش" التخصص : أدب عربي

السن : 56 سنة المعدل : 14,74

الجنس : ذكر متحصلة على شهادتين : كلاسيك أدب

الحالة الإجتماعية : متزوج عربي (كلاسيك) ، شهادة في التخدير والإنعاش

الوظيفة : عون طبي في التخدير و الإنعاش .

المستوى التعليمي : ماستر 2

2 - ملخص المقابلة :

الحالة يبلغ من العمر 56 سنة طالب بكلية الأدب العربي سنة ثانية ماستر يعمل عون طبي في التخدير و الإنعاش ، كان يدرس سابقا مع المجموعة الصوتية لرابح درياسة درس قديما أدب عربي تخرج من معهد عون طبي ببسكرة ، شارك في نيل شهادة الماجيستير مرتين لكن لم يفلح في ذلك ، الدافع الذي جعله يرجع إلى الدراسة هو حبه و شغفه للشعر العربي ، فعندما دخل لمجال الأدب العربي كان له أمل كبير أنه سيحقق حلمه المتمثل في كتابة شعربحروفه و أنامله و سجعه ، فقد كانت الحالة تحب الإطلاع و التطلع في كل المجالات بصفة عامة و في الأدب و الشعر العربي بصفة خاصة ، أغلب أوقاته يقضيها بين العمل و الدراسة و المذكرة ، يحمل الحالة عدة مسؤوليات (زوج ، ممرض لعون طبي ، طالب لديه مذكرة فهو ملتزم بشأنها و مثابر في أداء أعماله و منضبط في القيام بأدواره ، له

طموحات و أهداف كثيرة حقق الجزء الكبير منها و تتبأ بأنه سيحقق التقاعد و الدكتوراه ، لكن بقيت الحالة مصرة على إتمام المسير في طلب العلم فهو يتحدى عدة الصعوبات بإستمرار و إصرار ، و يعيش الحالة توافق دراسي (مذكرة) و عملي رغم إرتباطاته الأسرية فقد كانت علاقاته مع موظفي الجامعة و الطلبة و الأساتذة جد ممتازة علما أنه درس في الجامعة ثلاث سنوات ، هو يؤمن بالتغيير بحيث يعتبره سنة من سنن الحياة ، و الأهم أنه عندما تواجهه مشكلة يقتحمها و يحلها و لا ينتظر حدوثها ، يتمتع بقدرته على التكيف مع مواقف الحياة العملية و الدراسية فقد ركز على أن وقته منظم جدا جدا و رغم كبر سنها فلديه طموحات و أهداف كبيرة **مثل** : مواصلة مسيرته في طلب العلم و إتمام الدراسات العليا ، فليده قدرة على التحكم في المواقف الجديدة سواء كانت السارة أو الضارة و يتعامل معها بطريقة سلسة و مرونة جيدة هذا ما إنعكس على شدة إنضباطه و مثابته و سعيه في جعل الحياة حياة نشطة و مرحة.

3 - التحليل الكيفي للمقابلة :

يتضح من خلال المقابلة النصف الموجهة التي أجريت مع الحالة أن لديها تحدي بارز من خلال إصراره على تحمل الصعاب و مواصلة المسير و حل المشكلات و الناتج عن قبولها للتغيير في الحياة الذي إنعكس على حياته الدراسية و المهنية و الأسرية ، و ذكر أيضا أن بطبيعة الإنسان متحرك فهو يحب الحياة بحيويتها لا بركودها و سكونها فالإصرار مفهوم مفيد خاصة في هذه المرحلة التي إجتمعت فيها عدة مسؤوليات فرغم كبر سنها فهو يكافح من أجل تحقيق طموحاته و مواجهة مشكلاته بحيث يواصل مسيرته و يقاوم من أجل مراده في الحصول على أعلى مراتبه ، إذ يمكن أن تتجم عليه سلوكيات التحدي على العديد من العوامل النفسية مثل : الإرادة التي زرعت في نفسه حب التحدي و المقاومة إلى الأمام و هذا ما ظهر في قوله " إيه الإرادة هي لخلاتي نوقف و ندير كل شيء " فهي تخلق لديه مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة و تساعده في التكيف السريع مع مواقف الحياة العملية و

الفصل الثالث : الإطـار التـطـبـيقي للدراسة

الدراسية بكل مستجداتها مهما كان نوع التغيير إذ يعتبره سنة من سنن الحياة و هذا ما لمسناه في قوله " التغيير سنة من سنن الحياة " ، " و أتحدى المواقف الجديدة سواء كانت العملية أو الدراسية " .

و أكبر دليل على قدرة الحالة في المثابرة و الإجتهداد في تحقيق الأهداف و الطموحات مكنها من تحمل مسؤولياتها العملية و الدراسية فهو منظم جدا في وقته سواء كان في مجال العمل أو الدراسة هذا ما جعله يحافظ على مكانته في كلتا المجالين فهو دائما يريد إظهار وجوده بعدم الغياب و الحضور و ظهر ذلك في قوله " لم أتغيب يوما في الجامعة أو في العمل " نتيجة لإنضباطه المتواصل و مثابرته المستمرة في الحصول على التقاعد و نيل شهادة الدكتوراه و خاصة مواصلة مسيرته في طلب العلم و هذا ما يظهر في قوله " مازالني ندي التقاعدو شهادة الدكتوراه بصح مازلت نواصل طريقي في طلب العلم " و هذا ما برزت مرونته في التعامل مع علاقاته في الجامعة و العمل و المشرف و تكييفه مع مواقفه بطريقة سلسلة فقد إستطاع أن يثابر و ينضبط ، إذ أنه أكد بأن لولا توافقه مع حياته المهنية و الدراسية و الأسرية لما كان نجاحه في أداء أدواره و القدرة على تحمل مسؤولياته الشخصية هذا ما ظهر في قوله " إبيه نتحمل مسؤوليتي " .

4 - التحليل الكمي للمقابلة :

1 /4 - جدول تحليل المضمون :

المحاور	الوحدات	التكرارات	النسب	
الإلتزام	الإلتضباط	5	% 8,47	%22,02
	المثابرة	8	%13,55	
التحكم	المرونة	8	%13,55	%22,02
	التوافق	5	%8,47	
التحدي	الإصرار	13	%22,05	%28,80
	قبول التغيير	4	%6,77	
مجموع الإستجابات	59	43	%58,75	%72,84

جدول رقم (05): يمثل تحليل مضمون للحالة الثانية .

2 /4 - التعليق على الجدول :

يتضح من خلال جدول تحليل المضمون و الذي يتضمن ثلاث أبعاد و هي بعد التحكم و الإلتزام و التحدي ، بحيث قدرت نسبة التكرارات ب 43 و نسبة الاستجابات ب 59 الحالة لديه تحدي بأعلى نسبة قدرت ب %28,80 ، حيث احتلت وحدة الإصرار المرتبة الأولى بنسبة % 22,03 و تليها وحدة قبول التغيير ب % 6,77 فيلي بعد التحدي بعد الإلتزام و التحكم اللذين كانا في نفس المرتبة بحيث قدرا ب % 22,02 فوحدتي المرونة قدرا ب % 13,55 أما وحدتي الانضباط و التوافق قدرا ب % 8,47 .

فقد أعتبرت وحدة قبول التغيير التي تعتبر أقل نسبة مقارنة بباقي الوحدات قدرت

ب % 6,77 .

- تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله :

الأبعاد	الدرجة	المستوى لكل بعد	الدرجة الكلية	المستوى الكلي
الإلتزام	22 درجة	منخفض	68 درجة	منخفض
التحكم	22 درجة	منخفض		
التحدي	24 درجة	منخفض		

جدول رقم (06): يمثل تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله للحالة الثانية

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية سجلت الحالة ما يلي :

- إنخفاض في بعد الإلتزام الذي يشمل وحدتين الإنضباط و المثابرة فكان مجموع درجات البعد يتراوح بين { 27 - 37 } فقد كانت درجته 22 درجة هذا يعني أن بعد الإلتزام بعد منخفض و يشير إلى الدرجة المنخفضة هذا البعد إلى أن الفرد أقل إلتزاما إتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين في حين نجد الحالة أن علاقته مع نفسه و بيئته راكدة ، و لديه إحساس جامد بالهدف في الحياة و عدم قدرته على إيجاد معنى في الظروف التي يتعرض لها.
- كما سجلت إستجابات الحالة أيضا إنخفاض في بعد التحدي الذي دل على أن كل ما يطرأ من تغير على جوانبه أمر مثير و ضروري للنمو فيتراوح مجموع الدرجات لهذا البعد بين { 25 - 35 } فهذا يعني أن بعد التحدي لديه منخفض قدر ب 24 درجة هذا ما يشير إلى أن التغيير هو تحدي إيجابي و الأحداث الضاغطة هي عبارة عن تحديات تتيح له فرصة للنمو الشخصي و الذين يمتازون بدرجة منخفضة في هذا البعد نجدهم أقل صبورا ، متحدين لضغوط الحياة .

- كما سجلت إستجابات الحالة ضعف في بعد التحكم و هو دليل على الدرجة المنخفضة لإمكان الحالة فيما تلقاه من أحداث و تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له بحيث يتراوح مجموع الدرجات بين { 25 - 35 } درجة فكان تقدر درجة هذا البعد 22 درجة فهذا يعني أن بعد التحكم لديها منخفض هذا ما يشير إلى أن لديه درجة متوسطة في إدراك

الضبط الداخلي بحيث تتمتع بإمكانية أكبر في الحصول على المعلومات في الأحداث التي تؤثر على حياته .

❖ من هنا نجد الدرجة الكلية للصلابة تقدر ب 68 درجة في حين أن الدرجة المتوسطة لهذا المقياس تتراوح بين { 49 - 78 } ، إذ نجد بعد الإلتزام و التخكم لهما نفس الدرجة و المستوى اللذان قدرا ب 22 درجة و مستوى منخفض أما التحدي نجده طاغيا أكثر الذي قدرت درجته ب 24 و بمستوى منخفض .

6 - التحليل العام للحالة :

من خلال نتائج المقابلة النصف الموجهة و التحليل الكيفي و الكمي مع نتائج إختبار الصلابة النفسية المطبقين على الحالة تبين أن هناك تقارب بين النتيجتين بحيث أكدت نتائج المقابلة بأن هناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية في حين أن نتائج المقياس أكدت بأن هناك تقارب في نتائج المقابلة أي مستوى منخفض ، و هذا ما ظهر من خلال الآداة الأولى أن للحالة درجة مرتفعة من الصلابة بحيث يشير إرتفاع إدراك المستجيب لها إذ أنها إتضحت لديه تحدي بارز و واضح من خلال سعيه في طلب العلم و مقاومته لحل المشاكل و تصديه لحل المآزق فهو بذلك يسعى لتحقيق أحلامه و أهدافه التي مازال يريد الوصول إليها و هو ما وضحته معطيات جدول تحليل المضمون و الذي إحتل المرتبة الأولى مقارنة بباقي الأبعاد و المقصود به قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و نقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة بإعتبارها أمور طبيعية ، و قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية فهي تساعد على التكيف في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إذ ترى " كوبازا " بأن المواجهة الفعالة للأزمات و بذل أقصى جهد للوصول للأهداف المرجو تحقيقها و ذلك بتوظيف القدرات و تنمية الإمكانيات و الإقتحام المنضبط للمشكلات . (بدر بن عودة ، 2015 ، ص06)

فالحالة تتمتع بإرادة قوية و هذا ما إنعكس على نجاحه في حياته العملية و الدراسية و المذكراتية التي أنهاها قبل العطلة الربيعية و نتيجة لهذا أصبح يخطط كيف يصل إلى مراده و

يواجه مشكلاته بكل إرادة و أمل و تفاؤل في حين أن " آدلر " أكد بأن قوة الإرادة تمثل ضرورة داخلية كتوجه نحو الحياة لكونها حافظا قويا و جذريا لحل المشاكل و الأزمات التي تصادفه في حياته اليومية و التي تحدد كيفية مواجهته و تعامله مع تلك المشاكل .

و بما أن الحالة تتمتع بقدر عال في كل من بعدي التحكم و الإلتزام الذي لامسناه في صعيده العملي و الدراسي إذ نستطيع أن نقول أن المثابرة و المرونة لا يتحققان إلا إذا كان الفرد يتعامل بطريقة سلسلة في حل مشكلاته و سعيه و مثابرته في تحقيق أهدافه التي في سير الإنجاز ، فهي تظهر عليه دقة في تنظيم وقته و إنضباطه في سير مهامه و دراسته بحيث لديه القدرة على السيطرة في أحداث الحياة و هذا ما أكده " يونغ " أن الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور و يتوسع و يتغير نحو الأفضل و هذا ما يجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع لمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل و الإلتزام و تحمل المسؤولية ، أما " كوبازا " ركزت على أن إعتقاد الفرد يكمن في مواجهته للأحداث الضاغطة و قدرته على تحمل المسؤولية الشخصية . (جيهان محمد حمزة ، 2002 ، ص 52)

أما بالنسبة لنتائج المقياس إتضحت مقارنة لنتائج المقابلة و التي ظهرت على الأبعاد إنخفاض نقارب لنتائج الأبعاد هذا ما جعله يستخدم ميكانيزم دفاعي و حيلة دفاعية تتمثل في التكوين العكسي و هو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته ، و يساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيرا في تجنب القلق و الإبتعاد عن مصادر الضغط فضلا عن الإبتعاد عن المواجهة الفعلية ، فإنه قد يظهر سلوكا لكنه يخفي السلوك الحقيقي ، و نذكر في هذا الصدد نظرية التحليل النفسي الذي أكد فيها " فرويد " أن الإنسان يحاول أن يبني إتجاه ما أو رأي معين في مسألة أو قضية مطروحة و لكن هذا للإتجاه يخالف ما يضمه من آراء أو إتجاهات ، تلك التي تسبب له قلقا بحيث نجده يحاول تكوين مقاومة مضادة لكي يخفف من آراء مضادة لما يعلنه ، و بإعتبار أن الحالة إستخدمت هذا الميكانيزم فهي تحاول الوصول إلى أعلى

الدرجات و عدم إظهار قلقها و الحصول على أعلى المراتب فهي تسعى إلى أخذ التقاعد و نيل شهادة الدكتوراه و مواصلة المسير في طلب العلم إلى الممات .

الحالة الثالثة :

1 - تقديم الحالة الثالثة :

الإسم : " م " التخصص : تسيير و إقتصاد GRH

السن : 26 سنة المعدل : 12,50

الجنس: ذكر متحصل على شهادتين : شهادة ليسانس تسيير واقتصاد +

شهادة عون حماية مدنية

الوظيفة : عون الحماية المدنية

المستوى التعليمي : ماستر 2

2 - ملخص المقابلة :

الحالة " م " يبلغ من العمر 26 سنة طالب بكلية التسيير و الإقتصاد سنة ثانية ماستر ، يعمل عون الحماية المدنية فقد درس في مؤسسات خاصة لنيل هذه الشهادة بحيث أنه واصل دراسته في تخصص GRH ، يسعى إلى التضحية بدراسته من أجل عمله ، فهو يعتبره عمل إنساني أكثر من كونه ماديا ، دائما يبادر إليه ، في حين إذا جاءت حالة طارئة و مستعجلة يترك دراسته و يتجه نحو عمله ، فقد كان ينظر إلى هذا العمل هدف بعيد المنال إذ تعتبر بالنسبة له أحسن وظيفة لأنها بعيدة عن الحرام ، سعى إلى تحقيقه بكل حب و تفاؤل و أمل هذا ما دفعه إلى إبراز قيمته في المجتمع و أن لا يكون عالة عليه و في نفس الوقت لديه أمور شخصية يريد أن يحققها لكي تهيئه للمستقبل ، إذ أن الإدارة لم تكن تحاسبهم على الغياب فهي كانت دائما عوننا لهم .

إذ كان يفكر في الإبتعاد عن الدراسة العام الماضي إلا أن هناك من شجعه و واصل دراسته ، فهو يواجه المشاكل و الضغوطات بشطل نسبي و لا بأس به ، إذ أنه يراعي إلى طبيعة و نوعية المشكل قبل أن يواجهه ، كان يتعامل معها أحيانا بالرضوخ و الاستسلام و أحيانا أخرى بالتحدي و المقاومة و التصدي ، أكد بأن الحياة يلزمها تغيير لكي يتخلص من الروتين فهو ينضبط و يثابر من أجل أن يثبت وجوده في المجتمع ، فقد كان يلتزم بمواعيد عمله و يعطي كل مسؤولية حقها و هذا راجع إلى إنضباطه في عمله و مثابرتة في دراسته و مذكرته ، إذ أنه لا يريد مواصلة و نيل الدراسات العليا **مثل** : الدكتوراه و رافض ذلك نهائيا لظروف شخصية .

3 - التحليل الكيفي للمقابلة :

يتضح من خلال المقابلة النصف موجهة التي أجريت مع الحالة أن لديه تحدي بارز من خلال تعامله السلس مع التغييرات الطارئة في الحياة و أكدت بأنو هناك أمور تشهد تغييرات ، فحيوية الحياة أكثر من روتينها هذا ماظهر في قوله " لازم تغيير باه نتهاو من هاذي الحركة " و هذا ما يفسر أن للحالة له مقاومة و تخطي و تنفيذ ، ركزت على أن كل ما هو جديد في الحياة سهل التأقلم معه وهذا راجع إلى قدرته على تحمل الصعوبات و المشاكل فهي تصر على حلها و تحديها لأن حلها يزيد قوة و هذا مل برز في قوله " أتحمل الصعوبات و أتحداهما " ، " لأن حل المشاكل تزيدني قوة " إذ أن قدرة الطالب على التحدي تظهر في العمل كونه واجب إنساني فهو أمر ضروري أحسن من الدراسة هذا ما ظهر في قوله : " ننفذ روح واحدة في العمل خير من لقراءة "

و ظهر التحكم في شخصية الحالة من خلال تعامله مع الصعوبات و الناتج عنها نوع من التوافق العملي الذي إنعكس على حياته الشخصية فكان نجاحه في أداء دوره العملي بإعتباره عمل إنساني أكثر من كونه مادي هذا مل لمسناه في قوله " كنفذ حياة شخص خير من دراهم " و قدرته على جمع أدواره الثلاث لكن الدور المهم و الأولوية للعمل ، و أن يعطيه

الفصل الثالث : الإطـار التـطبيـقي للدراسة

مسؤولية أكثر بكونه عمل إنساني هذا ما مكن الطالب نوعا ما من التكيف مع مواقف الحياة الدراسية و العملية الجديدة و هذا ما ورد في قوله " نتكيف مع الأحداث حتى و تكون جديدة و خاصة في مجال العمل " نتيجة لهذا أصبح يلتزم بعمله و يؤديه على أكمل وجه بمعنى يعطيه أكثر من حقه و واجب عليه ممارسته بحيث أنه ينضبط في مواعيد عمله و يحرص عليها ، فهو يسعى إلى المثابرة في إنقاذ حياة فرد ما هذا ما تبين في قوله " إذا كان عندي موعد ضروري في العمل و يكون وسط لقراءة نروح و للعمل نتاعي " هذا ما دل على أن الحالة لن يريد إتمام الدراسات العليا المتمثلة في الدكتوراه و رافض ذلك نهائيا لأمر شخصية مثلا : بناء أسرة .

4 - التحليل الكمي : 1 / 4 - جدول تحليل المضمون :

المحاور	الوحدات	التكرارات	النسب	
الإلتزام	الإنضباط	4	% 8,88	%19,99
	المثابرة	5	%11,11	
التحكم	المرونة	7	%15,55	%24,43
	التوافق	4	%8,88	
التحدي	الإصرار	7	%15,55	%33,32
	قبول التغيير	8	%17,77	
مجموع الإستجابات	45	35	%77,74	%77,74

جدول رقم (07) : يمثل جدول تحليل المضمون للحالة الثالثة .

2 / 4 - التعليق على الجدول :

يتضح من خلال جدول تحليل المضمون و الذي يتضمن ثلاث أبعاد و هي بعد التحكم و الإلتزام و التحدي ، قدرت نسبة التكرارات ب 35 و نسبة الاستجابات ب 45 الحالة لديها تحدي بأعلى نسبة قدرت ب %33,32 ، حيث احتلت وحدة قبول التغيير المرتبة الأولى

الفصل الثالث : الإطّار التطبيقي للدراسة

بنسبة 17,77% فوحدة الإصرار 15,55% فيلي بعد التحدي بعد التحكم بنسبة 24,43% فوحدة المرونة قدرت ب 20,37% في حين وحدة التوافق قدرت ب 8,88%.

و أخيرا نجد بعد الالتزام الذي قدر ب 19,99% الذي احتل المرتبة الأخيرة بحيث نجد وحدة المثابرة قدرت ب 11,11% في حين نجد وحدة الانضباط قدرت ب 8,88% فهي تمثل نسبة مشتركة مع وحدة التوافق و التي قدرا ب 8,88% .

5 - تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله :

الأبعاد	الدرجة	المستوى لكل بعد	الدرجة الكلية	المستوى الكلي
الإلتزام	22 درجة	منخفض	79 درجة	متوسط
التحكم	24 درجة	منخفض		
التحدي	33 درجة	متوسط		

جدول رقم (08): يمثل تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله للحالة الثالثة .

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية سجلت الحالة ما يلي :

- إنخفاض في بعد الإلتزام الذي يشمل وحدتين الإنضباط و المثابرة فكان مجموع درجات البعد يتراوح بين { 27 - 37 } فقد كانت درجته 22 درجة هذا يعني أن بعد الإلتزام بعد منخفض و يشير إلى الدرجة المنخفضة على هذا البعد إلى أن الفرد أقل إلتزاما إتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين في حين نجد الحالة أن علاقته مع نفسه و بيئته راكدة ، و لديه إحساس جامد بالهدف في الحياة و عدم قدرته على إيجاد معنى في الظروف التي يتعرض لها.
- كما سجلت إستجابات الحالة أيضا توسط في بعد التحدي الذي دل على أن كل ما يطرأ من تغير على جوانبه أمر مثير و ضروري للنمو فيتراوح مجموع الدرجات لهذا البعد بين { 25 - 35 } فهذا يعني أن بعد التحدي لديه متوسط قدر ب 32 درجة هذا ما يشير إلى أن التغيير هو تحدي إيجابي و الأحداث الضاغطة هي عبارة عن تحديات تتيح له فرصة للنمو

الشخصي و الذين يمتازون بدرجة متوسطة في هذا البعد نجدهم صبورين ، متحدين لضغوط الحياة .

■ كما سجلت إستجابات الحالة إنخفاض في بعد التحكم و هو دليل على الدرجة المنخفضة لعدم إمكان الحالة فيما يلقاه من من أحداث و تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له بحيث يتراوح مجموع الدرجات بين { 25 - 35 } درجة فكان تقدر درجة هذا البعد 30 درجة فهذا يعني أن هذا البعد لديه منخفض هذا ما يشير إلى أن لديه درجة منخفضة في إدراك الضبط الداخلي بحيث يتمتع بإمكانية أكبر في الحصول على المعلومات في الأحداث التي تؤثر على حياته .

❖ من هنا نجد الدرجة الكلية للصلابة تقدر ب 87 درجة في حين أن الدرجة المتوسطة لهذا المقياس تتراوح بين { 79 - 109 } ، إذ نجد بعد التحدي طاغيا أكثر من غيره ب 33 درجة .

6 - التحليل العام للحالة :

من خلال تطبيق المقابلة النصف الموجهة و التحليل الكمي و الكيفي و تطبيق مقياس الصلابة النفسية المطبقين على الحالة إتضح أن لها مستوى متوسط من الصلابة ، حيث يشير متوسط الدرجة إلى توسط إدراك المستجيب لصلابته النفسية ، و هو ما وضحته معطيات التحليل الكيفي و جدول تحليل المضمون بحيث أن هذه المعطيات سجلت بعد التحدي المرتبة الأولى مقارنة بباقي الأبعاد و المقصود به قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة فهو يساعده على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

و أكد بأن تحديه لضغوط الحياة يتولد لديه نمو شخصي عملي بحيث ترى " كوبازا" أن تحدي ضغوط أحداث الحياة تعطي للشخص فرصة النمو الشخصي بحيث يظهر في القدرة على مواجهة المشكلات ، و هو بذلك يقبل التغيير في الأمور العملية بكل مستجداتها نتيجة لهذا فالحالة لديه قدرة خاصة في الإصرار على اقتحام المشكلات لحلها بالمدائمة...هذا ما

إنعكس على بعدي الإلتزام و التحكم الذي إحتمل هذا الأخير المرتبة الثانية و قدرت نسبته ب 24,43 % هذا ما دل على أن إعتقاد الفرد بأنه قادر على التأثير و السيطرة على الأحداث التي يتعرض لها بحيث يستطيع أن يتحمل مسؤولية الشخصية العملية أكثر بكونها عمل إنساني و واجب عليه التواجد في مكان العمل هذا راجع إلى شعوره بقوة في إرادته خاصة في الجانب العملي هذا ما أشار إليه " أدلر " أن قوة الإرادة لدى الفرد تحتم عليه إنجاز الكثير و حب التطلع إلى المستقبل .

أما فيما تعلق ببعد الإلتزام الذي احتل المرتبة الأخيرة بنسبة 19,99 % في جدول تحليل المضمون بين بأن الحالة يسعى للانضباط في العمل و الدراسة و المذكرة ، هذا ما جعله يثابر و يحاول لتحقيق نجاحات كبر في الجانب العملي ، بحيث هو عبارة عن واجب إنساني يجب تأديته فقد إلتزم نوعا ما بالإلتزام الذي يعتبره الفرد بأنه ولاء الكامل في بعض المبادئ و القيم و إعتقاده أن لحياته هذه معنى يعيش من أجلها و شعوره بضرورة تحمله لمسؤوليته الذاتية إتجاه المحيطين به في وسطه المهني خاصة ، هذا ما أوضحتها " كوبازا " أن الإلتزام إتجاه العمل هو إعتقاد الفرد بقيمة العمل لاو أهميته سواء له أو للآخرين و بكفائته في إنجاز عمله و ضرورة تحمله لمسؤوليات العمل و الإلتزام بنظمه . (زينب نوفل أحمد راضي ، 2008 ، ص 23)

و هذا لا يأتي إلا بالرجوع إلى وحدتين أساسيين في بند الإلتزام ألا و هما المثابرة التي قدرت نسبتها ب 11,11 % و الإنضباط ب 8,88 % لولاهما لا يمكن لأي نجاح أن يستمر و الحالة كما سبق ذكرها أنها حققت هدف عملي مهني و إنساني أكثر من كونه هدف مهني مادي فقط فهو حاول بكل ما يستطيع تحقيق نجاحات فيه و ها قد حقق مراده الذي إعتبره صعب و بعيد المنال ، هذا ما جعله لا يواصل مشواره الدراسي و يكمل الدراسات العليا **مثل:** مواصلة الدكتوراه .

ثالثا : الاستنتاج العام للنتائج :

من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية النصف الموجهة و مقياس الصلابة النفسية توصلنا إلى أن الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج يتمتع بصلابة نفسية متوسطة من خلال أبعادها التالية :

الإلتزام : يعتبر هذا البعد من أهم الأبعاد ذات الإسهام الأساسي في قدرة الفرد على تحمل الشدائد و المشاق و يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في الولاء لبعض المبادئ و القيم و إعتقاده أن لحياته هدف و معنى يعيش من أجله بحيث يلتزم بها إتجاه نفسه و أهدافه و الآخرين من حوله و الأشخاص الذين يحصلون على درجات متوسطة في هذا البعد يلتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بفقدان القوة فهم يستطيعون المقاومة و الصمود و يميلون للسيطرة على مواجهة المواقف الصعبة بدرجة متوسطة فهم يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي ، قادرين على الصمود و تحمل المصاعب و المشاق.

التحكم : يعتقدون الأفراد الذين يحصلون على درجات متوسطة في هذا البعد أن لديهم ظروف يتعرضون لها هي أمور متوقعة للحدوث و يمكنهم السيطرة عليها بحيث يستطيعون إتخاذ القرارات فلديهم طريقة للتعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو بمحاولة التعايش معه فهم يتحملون مسؤولياتهم عن حوادث حياتهم إذ أنهم لديهم القدرة على الإختيار بين البدائل و يفضلون التعايش مع أمور الحياة بكل ما فيها من جديد هذا ما تركهم يستطيعون أن التأقلم مع مقتضيات الحياة بشكل سلس و مرن ، مما أدى بهم إلى النجاح و التفوق العملي و الدراسي و بما أنهم يسعون لنيل شهادة فهم يواجهون كل المشاق بكل سلبياته و إيجابياته .

التحدي : يميل الأشخاص الذين يحصلون على درجة متوسطة في هذا البند إلى إعتقاد أن كل ما يطرأ من تغيير على جوانب حياتهم هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعدهم على المبادأة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط بفاعلية ، و بإعتبار التحدي نمط طبيعي

للحياة و يشكل فرص محفزة للنمو الشخصي بدلا من التهديدات للأمن فهم يؤكدون بأن التغيير هو سنة الحياة فلولا التغيير لا يستطيع هؤلاء الطلاب القضاء على الروتين إلا من خلال التغيير لأنه أمر طبيعي و حتمي بحيث يستطيعون التكيف مع مواقف الحياة الجديدة و يتقبلونها بكل ما فيها من أمور جديدة سواء كانت الضارة أو السارة فهي تساعدهم على الإصرار في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه " أبوندى عبد الرحمان " 2007 في دراسته حول : **الصلابة النفسية و علاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بأنه وجود صلابة عالية لدى طلبة جامعة الأزهر و في المقابل يعانون من ضغوط نفسية و إتضح من الدراسة :**

- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصلابة و الدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة و بينت أن هناك فروق ذات دالة إحصائيا بين مرتفعي و منخفضي الصلابة النفسية في ضغوط الحياة لصالح المتوسطين .
- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصلابة و الدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة و بينت أن هناك فروق ذات دالة إحصائيا بين متوسطي و منخفي الصلابة النفسية في ضغوط الحياة لصالح المرتفعين .

واتفقت أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) في دراسته حول : **الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة إتضح من الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية و أبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين و ذلك ب :**

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة و الصلابة النفسية و أبعادها من جهة أخرى ، لدى الطلاب المتفوقين و كذلك العاديين .

الفصل الثالث : الإطّار التطبيقي للدراسة

- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين و العاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية و الدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين .

الخاتمة :

إن الدراسة التي أجريناها على الحالات الثلاث تبين لنا أن الطالب الجامعي العامل المقبل على التخرج يتمتع بصلابة نفسية متوسطة هذا ما دلت عليه أبعاد المقياس الثلاث (إلتزام ، تحكم ، تحدي) فهذه الأبعاد تلعب دور كبير في تحديد مستوى قوة تحمل الضغط لدى هذا الطالب و بالتالي يسهل عليه نوعا ما التعامل مع مواقف الحياة الجديدة ، و كيف ينضبط و يثابر في الوصول إلى هدفه ، و كيف يواكب التغيير بكل سلاسة و مرونة .

و هذه النتائج التي توصلنا إليها عن طريق تطبيقنا لأدتين مهمين و هما مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر على حالات الدراسة التي تبقى محصورة عليها و لا يمكننا تعميمها .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية :

1. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : الصحة النفسية ، دار المسيرة ، ط1، عمان (الأردن) ، 2005 .
2. أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعرفة الجامعية، د.ط ، القاهرة ، 2007 .
3. أبو ندى عبد الرحمان : الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر بغزة، كلية التربية ، قسم علم النفس ، 2007.
4. إقبال بنت أحمد عطار : الذكاء الإجتماعي و الصلابة النفسية لدى طالبات كلية الإقتصاد ، المجلد الأول ، العدد السادس و الثلاثون ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، 2008.
5. بدر بن عودة بن نهير الشمري : الضغوط النفسية و علاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية ، رسالة ماجستير جامعة الرياض ، تخصص رعاية و صحة نفسية ، 2014 .
6. تهيد عادل و آخرون : الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 11 ، العدد1 ، جامعة الموصل ، 2011.
7. جوليان الحجازي و آخرون: الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد الثاني عشر ، العدد2، 2002.
8. حدة يوسفى : فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الضغوط و علاقتها بالصلابة النفسية ، مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة الحاج لخضر - باتنة - ، 2011.
9. حمادة لؤلؤ وآخرون: الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد الثاني عشر ، العدد 2، 2002.

10. خالد بن محمد بن عبد الله العبد لي : الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة ، مذكرة ماجستير في علم النفس الصحي ، جامعة أم القرى ، السعودية ، 2012.
11. خيرة شويطر و آخرون : الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم وهران ، مخبر تطوير الممارسات النفسية ، دراسات نفسية و تربوية ، مجلة الجامعة الجزائرية (وهران) ، المجلد 2 ، العدد 15 ، 2015 .
12. دخان نبيل كامل و آخرون : الضغوط لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 2 ، العدد 14 ، 2006.
13. زينب نوفل أحمد راضي : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الانتفاضة و علاقتها ببعض المتغيرات، متطلب تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية ، الجامعة الإسلامية - غزة - ، عمادة الدراسات العليا ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، 2008.
14. سالم محمد عبد الله ألمفرجي : الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى ، مجلة علم النفس المعاصر ، العدد 19، جامعة أمينا ، 2008.
15. سيد أحمد البهاص : النهك النفسي و علاقه بالصلابة النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد 31، المجلد الأول ، 2002.
16. عائشة نحوي : العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس و علوم التربية ، جامعة الإخوة متتوري ، قسنطينة ، 2010.
17. عبد الرحمان بن عبد الجهني : المهارات الاجتماعية و علاقتها بالسلوك التوكيدي و الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الطائف ، مصر (القاهرة) ، 2009.
18. عماد مخيمر : إدراك القبول/الرفض الوالدي و علاقه بالصلابة لطلاب الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، مجلد السادس ، العدد الثاني ، 1996.

19. عماد مخيمر : الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية ، مجلة مصرية للدراسات النفسية ، العدد السابع عشر ، المجلد السابع ، 1997.
20. فتيحة العربي القسبي : مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية ، العدد 16 ، المجلد الرابع ، جامعة الزاوية ، كلية الآداب ، 2014.
21. فاطمة الزهراء زروق : علم النفس الصحي (مجالاته ، نظرياته ، المفاهيم المنبثقة عنه ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة البليدة (الجزائر)، 2015.
22. لطيف غازي مكي و آخرون : الصلابة الشخصية و علاقتها بتقدير الذات لدى المدرسين في الجامعة ، مركز الدراسات التربوية و الأبحاث النفسية ، العدد الحادي و الثلاثون ، جامعة بغداد ، 2006.
23. محمد جيهان : دور الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية في إدراك المشقة و التعايش معها لدى الراشدين ، رسالة ماجستير ، جامعة القاهرة ، كلية الآداب ، قسم علم النفس ، 2002.
24. محمد خلدون مروة : الصلابة النفسية ، المجلة العربية للعلوم النفسية ، المجلد الثامن ، العدد 38 ، سوريا ، 2014.
25. محمد عودة : التكيف الإجتماعي لقطاع غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، غزة ، 2010.
26. مريامة حنصالي: إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية و المناعة في ضوء الذكاء الانفعالي ، مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر - بسكرة - ، 2013.
27. يحي عمرشعبان شاقورة: الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسي لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة 31 ، العدد الثاني ، 2012.
- المراجع باللغة الأجنبية :

28. Kobassa : stress sful life event , personnality and health – In quinninto-hardiness , journal of personnality and social psychologie , 1979 .
29. Maddi : hardiness An Operationalization of existential courage , journal of humansticpsychology, 2004 .
30. Butter : The promotion of resilience in the face of adversity , In familiescomt : effects on child an adolexentdevelopment , University press , New york , 2006 .
31. Michael Rutter : Developementpsychopathology, SGDP centre ,institute of psychiatry De crespigny Park , Den marikhill , london , 2000.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

مقياس الصلابة النفسية لعماد أحمد مخيمر 2002 :

التعليمة : لكل عبارة من العبارات التالية علامة (X) في الخانة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً طبقاً للأجوبة التالية : تنطبق دائماً ، تنطبق أحياناً ، لا تنطبق أبداً .

الرقم	العبارة	تنطبق دائماً	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
01	مهما كانت العقبات فأنتي أستطيع تحقيق أحلامي.			
02	أأخذ قراراتي بنفسى و لا تملى على من مصدر خارجى .			
03	متعة الحياة و إثارتهأ تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .			
04	قيمة الحياة تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم .			
05	عندما أضع خطى المستقبلية غالباً ما أكون متأكد من قدرتى على تنفيذها .			
06	أقتحم المشكلات لحلها و لا أنتظر حدوثها .			
07	معظم أوقات حياتى تضيق فى أنشطة لا معنى لها.			
08	نجاحى فى أمور يعتمد على مجهودى و ليس على الحظ أو الصدفة .			
09	لدى حب إستطلاع و رغبة فى معرفة ما لا أعرفه .			
10	أعتقد أن لحياتى هدفاً و معنى أعيش من أجله .			
11	الحياة فرص و ليس عمل و كفاح .			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هى التى تنطوى على مشكلات أستطيع أن أوجهها .			
13	لدى قيم و مبادئ معينة ألتزم بها و أحافظ عليها.			
14	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن فى الشخص نفسه .			
15	لدى القدرة على المثابرة حين أنتهى من حل أى مشكلة تواجهنى .			

			لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .	16
			أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي .	17
			المشكلات تستنفر قواي و قدرتي على التحدي .	18
			لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه .	19
			لا يوجد شيء في الواقع إسمه حظ .	20
			أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث .	21
			أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .	22
			أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي .	23
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى .	24
			أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة "	25
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات إستبانة لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة .	27
			إهتمامي بنفسي لا يترك في فرصة للتفكير في أي شيء آخر .	28
			أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.	29
			لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي .	30
			أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي .	31
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي .	32
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها .	33

			أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث.	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .	35
			الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحيها .	37
			أؤمن بالحظ .	38
			أعتقد أن الحياة لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة روتينية .	39
			أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم .	40
			أعتقد لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث .	41
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي .	42
			أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كلما أمكن.	43
			أخطط لأمورحياتي و لا أتركها تحت رحمة الصدفة و الحظ و الظروف الخارجية .	44
			التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .	45
			أغير قيمي و مبادئني إذا دعت الظروف لذلك.	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.	47

ملحق رقم (2)

المقابلة كما وردت مع الحالات الثلاث :

المقابلة كما وردت مع الحالة (1) :

س1: السلام عليكم ، كيف الحال أستاذة ؟

ج1: و عليكم السلام ، نقولو الحمد لله

س2 : أمورك الدراسية و العملية ؟

ج2 : الحمد لله

س3: كيف حالكي مع الدراسة ؟

ج3: الحمد لله

س4: كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج4: جيدة و الحمد لله .

س5: ما هي المناصب التي شغلتيها ؟

ج5: أستاذة التعليم المتوسط عامين خدمة

س6: هل المجالات 3 (عمل ، دراسة ، مذكرة) تتحملين مسؤولية كل واحدة منها ؟

ج6: شوية ، أتحمل مسؤوليتها ، المهم نعطي كل مجال حقو بنسبة 85 %

س7: هل لديكي طموحات في الحياة ؟

ج7: عندي طموحات و أول طموح حققته هو التدريس و إذا مكانش حتى جديد في حياتي

نكمل دكتوراه المهم حققت جزء من طموحاتي إلى حد ما لكن مازال بإذن الله

س 8: هل لديك أمل و تفاؤل بالحياة ؟

ج 8: ايه عندي تفاؤل و أمل بالحياة هو لخلاني نوصل لنص طريق

س 9 : هل أنتي راضية عن عملك ؟

ج 9: منيش راضيا عن خدمتي لأنني رغم تحضيراتي للمادة خطراه نحس بنقص في تكويني للمادة

س 10 : هل تعتقدين بأنك ملتزمة يعني كيفاه كان دورك كعاملة أستاذة و كطالبة في الجامعة ؟
كيف ذلك ؟

ج 10: ايه شوية برك نحب ننظبط في الوقت مخليش حتى حاجة من لخر و ندير روتار
بصح نحس روعي أنني تجيني لحظات نمرض نتعب المهم بشوية حتان نلتزم و الحمد لله .

س 11: هل لديك رغبة جيدة في أداء عملك ؟

ج 11: ايه عندي نمند لنقدر عليه من تحضيرات و نحس روعي ممديت والو .

س 12: هل لديكي صعوبات في العمل و الدراسة و المذكرة بوصفك مقبلة على التخرج ؟

ج 12: أكيد كاين صعوبات بصح انا منخليهاش تغلبي

س 13 : إذا نجح تكيفك مع العمل أو الدراسة راجع إلى ماذا؟؟

ج 13: راجع إلى إرادتي و قدراتي

س 14 : بالنسبة لأهدافك هل تمكنتي من تحقيقها بالرغم من وجود صعوبات و عقبات كثيرة
بالحياة

ج 14: لحد الآن الحمد لله ، تحققتي اول هدف ألا و هو التدريس و الحمد لله بصح نقاوم

هذيك الصعوبات و منخليهاش تتحداني

س15: كيف كانت ردة فعلك عندما تطرأ على حياتك أحداث جديدة ؟

ج 15: موفقة و الحمد لله

س16 : هل تستطيعين التكيف مع مواقف الحياة الجديدة بكل مستجداتها ؟

ج 16: نعم أستطيع يعني نتعامل معها عادية المهم منخليش حتى حاجة تتغلب عليا .

س17 : ما رأيك في الحياة عندما يطرأ عليها تغيير ؟

ج 17: في التغيير حياة فلولا للحياة تغيير لما تكون الحياة متوازنة .

س18: أين تكمن الحياة في حيويتها أم روتينها ؟

ج 18 : ايه الحياة تكمن في حيويتها و كل ما هو جديد مثير و مضيع في نفس الوقت .

س19: عند وضعك لخطة مستقبلية هل تستطيعين تنفيذها و لديك القدرة على ذلك ؟

ج 19: نتخطى كل ما هو صعب و نفذها سواء كانت الخطة عملية أو دراسية و الحمدلله .

س 20: كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج20: نقولو الحمد لله .

س21 : هل تعتقد أن الحياة فرصة أم عمل أم كفاح ؟

ج 21 : هي في أغلب الأوقات فرص إن لم يكن حسن إستغلالها بالعمل و الكفاح لا تعتبر

حياة .

س22 :هل تتخذين قراراتك لوحدهك أم ماذا ؟

ج 22 : البعض منها أقرر لوحدي و البعض الآخر منها الدراسية يقرر معي أستاذي و الحياتية

أمي .

س23 : كيفاه هي المعاملة نتاعك مع داركم و الطلبة و الأستاذ امشرف و العمل ؟

ج23 : المعاملة بطريقة عادية يعني كل واحد نعطيه كارو .

س24 : وشنو هي الحاجة لتحسي بيها قريبة ياسر من عمل ، دراسة تحس روحك صح ميزتها عن الأخرى ؟

ج24 : هاذم الحوايج لمنيش ميزتها عن بعضها بالعكس حاطتهم نقاط أساسية في راسي و لازم نحققهم و نوفق بيناتهم .

س25 : واشي هي أصعب ضغوطات لواجهتها في حياتك الدراسية و العملية ؟ و لماذا ؟

ج25 : أصعب ضغط هو ضغط المذكرة لأنو دارتلي صطر في ظهري .

س26 : هل لديك رؤية مستقبلية في مواصلة الشهادات العليا ؟

ج26 : على بالك كون ميعودش عندي جديد في حياتي الخاصة أوصل الدكتوراه .

المقابلة كما وردت مع الحالة (2) :

س1: السلام عليكم ، كيف الحال أستاذ ؟

ج1: و عليكم السلام ، الحمد لله

س2 : أمورك الدراسية و العملية كيف هي ؟

ج2 : الحمد لله ، قربت كلاسيك في سنوات مضت و الآن راني نخدم عون طبي في التخدير و الإنعاش .

س3: كيف حالكي مع الدراسة ؟

ج3: الحمد لله .

س4: كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج4: ممتازة و الحمد لله .

س5 : هل المجالات 3 (عمل ، دراسة ، مذكرة) تتحملين مسؤولية كل واحدة منها ؟

ج5 : نعم ، أتحمل مسؤولية كل واحدة منها نعطيها حقها كنجي للجامعة نستمتع بدراسة نتاعي و العمل كذلك .

س6 : هل لديكي طموحات في الحياة ؟

ج6 : إيه عندي طموحات في الحياة (طلب العلم أكثر ، حرية ...)

س7 : هل لديك أمل و تفاؤل بالحياة ؟

ج7 : ايه عندي تفاؤل و أمل بالحياة .

س8 : هل أنت راض عن عملك ؟

ج8 : الحمد لله راضي عن عملي لأنو خبزة ولادي .

س9 : هل تعتقد بأنك ملتزمة يعني كيفاه كان دورك كعامله أستاذة و كطالبة في الجامعة ؟
كيف ذلك ؟

ج9 : نعم ملتزم 100% لأن وقتي منظم جدا جدا

س10 : هل لديك رغبة جيدة في أداء عملك ؟

ج10 : ايه عندي رغبة قوية لازم كنروح للعمل لازم نتقنو حتى في الدراسة .

س11 : هل لديكي صعوبات في العمل و الدراسة و المذكرة بوصفك مقبلة على التخرج ؟

ج11 : أكيد كاين مبدئيا لكن مع مرور الوقت نوالف تجيني عادي و نقاومها .

س12 : إذا نجح تكيفك مع العمل أو الدراسة راجع إلى ماذا؟؟

ج12 : راجع إلى إرادتي .

س13 : بالنسبة لأهدافك هل تمكنتي من تحقيقها بالرغم من وجود صعوبات و عقبات كثيرة بالحياة ؟

ج13 : نعم الحمد لله حققت ما أريد لكن مازال rentrete و الدكتوراة و مازل مسيري في طلب العلم .

س14 : كيف كانت ردة فعلك عندما تطراً على حياتك أحداث جديدة ؟

ج14: ردة فعلي الكفاح و التأقلم مع الموقف الجديد .

س15 : هل تستطيعين التكيف مع مواقف الحياة الجديدة بكل مستجداتها ؟

ج15: نعم أستطيع التكيف ، على بالك أنا كنت نحسب في الماستر حصص معدودة وجدت نفسي و كأني أدرس سنة أولى جامعي لكن الحمد لله تأقلمت .

س16 : ما رأيك في الحياة عندما يطرأ عليها تغيير ؟

ج16: التغيير هو سنة الحياة .

س17: أين تكمن الحياة في حيويتها أم روتينها ؟

ج17 : ايه بطبيعة الإنسان متحرك فهو يفضل الحياة بحيويتها لا بركودها و جمودها .

س18: عند وضعك لخطة مستقبلية هل تستطيعين تنفيذها و لديك القدرة على ذلك ؟

ج18: وضع الخطط لا يكفي للوصول للغاية لازم عمل و تطبيق .

س19 : كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج19 : الحمد لله .

س20 : هل تعتقد أن الحياة فرصة أم عمل أم كفاح ؟

ج20 : الحياة عمل و كفاح ليست فرص أبدا لأن العمل دائما يؤدي لنتيجة .

س21 : هل تتخذين قراراتك لوحده أم ماذا ؟

ج21 : البعض منها أقرر لوحدي و البعض الآخر أستند لأمي و زوجتي .

س22 : كيفاه هي المعاملة نتاعك مع داركم و الطلبة و الأستاذ امشرف و العمل ؟

ج22 : المعاملة بطريقة ممتازة مكانش واحد ميفرحش بيا و لا أنا منفرحش بيه .

س23 : وشنو هي الحاجة لتحسي بيها قريبة ياسر من عمل ، دراسة تحس روحك صح ميزتها عن الأخرى ؟

ج23 : على بالك معنديش التمييز ، كل حاجة نعطيها حقها .

س24 : واشي هي أصعب ضغوطات لواجهتها في حياتك الدراسية و العملية ؟ و لماذا ؟

ج24 : أصعب ضغط هو ضغطهم في زوج لكن مع مرور الوقت يزول الضغط .

س25 : هل لديك رؤية مستقبلية في مواصلة الشهادات العليا ؟

ج25 : أكيد هذا ما أطمح إليه مواصلة الدكتوراه و أخذ LA RETRETE و مواصلة المسير في طلب العلم .

المقابلة كما وردت مع الحالة (3) :

س1: السلام عليكم ، كيف حالك ؟

ج1: و عليكم السلام ، الحمد لله .

س2 : أمورك الدراسية و العملية كيف هي ؟

ج2 : الحمد لله .

س3: كيف حالكي مع الدراسة ؟

ج 3: الحمد لله .

س 4: كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج 4: الحمد لله .

س 5: ما هي المناصب التي شغلتها ؟

ج 5: عون حماية مدنية 4 سنين .

س 6: هل المجالات 3 (عمل ، دراسة ، مذكرة) تتحملين مسؤولية كل واحدة منها ؟

ج 6: شوية ، المهم نعطي كل حاجة حقها لكن العمل عندو أولوية ياسر .

س 7 : علاه ؟

ج 7 : لأنو عمل إنساني نحب نعطيه أولوية أكثر .

س 8 : هل لديك طموحات في الحياة ؟

ج 8 : عادي .

س 9 : مثلا ؟

ج 9 : طموحات في مجال عملي برك أكثرية أما دراسة والو .

س 10: هل لديك أمل و تفاؤل بالحياة ؟

ج 10 : ايه عندي تفاؤل و أمل بالحياة .

س 11 : هل أنتي راض عن عملك ؟

ج 11 : الحمد لله .

س 12 : هل تعتقدين بأنك ملتزمة يعني كيفاه كان دورك كعامل في الحماية المدنية و كطالب

في الجامعة ؟ كيف ذلك ؟

ج 12: الحمد لله في مجال العمل فقط دراسة قليل .

س13: هل لديك رغبة جيدة في أداء عملك ؟

ج 13: ايه الحمد لله .

س14: هل لديك صعوبات في العمل و الدراسة و المذكرة بوصفك مقبلة على التخرج ؟

ج 14: ايه كايين صعوبات بصح لازم نضحو نفوسنا من أجل العمل و الدراسة معا .

س15 : إذا نجح تكيفك مع العمل أو الدراسة راجع إلى ماذا؟؟

ج15 : راجع إلى الإرادة و العزيمة نتاعي كشخص حاب يوصل .

س16 : بالنسبة لأهدافك هل تمكنتي من تحقيقها بالرغم من وجود صعوبات و عقبات كثيرة بالحياة

ج 16: أول هدف الحمد لله ، كنت نشوف فيه بعيد المنال و صعب و هاني حققتو و الحمد لله أما أهداف أخرى مكانش بما أنو عون الحماية المدنية عمل إنساني ننفذ واحد خير من أهداف تكون عندي .

س17: كيف كانت ردة فعلك عندما تطرأ على حياتك أحداث جديدة ؟

ج17: تكون ردة فعلي قوية لأن كل المشاكل تزيدني قوية .

س18 : هل تستطيعين التكيف مع مواقف الحياة الجديدة بكل مستجداتها ؟

ج18 : نعم أستطيع التكيف معها بكل سهولة و ليونة لأنني كل يوم نواجه مواقف جديدة .

س19 : ما رأيك في الحياة عندما يطرأ عليها تغيير ؟

ج19 : لازم تغيير باه نتخلصو من الروتين .

س20 : أين تكمن الحياة في حيويتها أم روتينها ؟

ج20 : هناك أمور يجب أن تشهد تغييرات فالحياة تكمن في حيويتها و حركتها أكثر من روتينها .

س21 : عند وضعك لخطة مستقبلية هل تستطيعين تنفيذها و لديك القدرة على ذلك ؟

ج21 : نعقب أي حاجة صعبة و نفذ الخطة لحاطها أنا و الحمد لله .

س22 : كيف هي علاقاتك مع أفراد الجامعة و أفراد العمل ؟

ج22 : الحمد لله .

س23 : هل تعتقد أن الحياة فرصة أم عمل أم كفاح ؟

ج23 : الحياة عمل و كفاح و تخطي الصعاب يتطلب التضحية .

س24 : هل تتخذين قراراتك لوحدهك أم ماذا ؟

ج24 : نقرر وحدي ولا مع صحابي .

س25 : كيفاه هي المعاملة نتاعك مع داركم و الطلبة و الأستاذ امشرف و العمل ؟

ج25 : المعاملة مليحة و الحمد لله .

س26 : وشنو هي الحاجة لتحسي بيها قريبة ياسر من عمل ، دراسة تحس روحك صح ميزتها

عن الأخرى ؟

ج26 : آه العمل بالدرجة الأولى هو لقريب ياسر .

س27 : واشي هي أصعب ضغوطات لواجهتها في حياتك الدراسية و العملية ؟ و لماذا ؟

ج27 : بما أن العمل عاطيه أكثر من حقو و بالتالي أصعب ضغط هو ضغطو .

س28 : هل لديك رؤية مستقبلية في مواصلة الشهادات العليا ؟

ج28 : حاليا مستحيل نواصل الدكتوراه لأنو الظروف متسمحش .

قائمة الأشكال و الجدول

قائمة الأشكال :

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
رقم 01	أنواع الإلتزام حسب كوبازا	21
رقم 02	أربع صور أساسية للتحكم	22
رقم 03	كيفية عمل تحدي	25
رقم 04	دور الصلابة في تحقيق الضغوط	28
رقم 05	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	33

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
40	طريقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى	رقم 01
42	مفتاح تصحيح المقياس للحالة الأولى	رقم 02
45	تحليل المضمون للحالة الأولى	رقم 03
46	تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله للحالة الأولى	رقم 04
52	تحليل المضمون للحالة الثانية	رقم 05
53	تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله للحالة الثانية	رقم 06
58	تحليل المضمون للحالة الثانية	رقم 07
59	تطبيق مقياس الصلابة النفسية و تحليله للحالة الثانية	رقم 08