

# استبيان الصلابة النفسية

"دليل الاستبيان"

إعداد

دكتور / عماد محمد أحمد مخيمر

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب - جامعة الزقازيق

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

٢٠٠٢

## الفهرس

| الصفحة | الموضوع  |
|--------|--|
| ١      | أولاً: مقدمة نظرية لمفهوم الصلابة النفسية            |
| ٨      | ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية |
| ١٤     | ثالثاً: بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية       |
| ١٦     | رابعاً: وصف الاستبيان وابعاده                        |
| ١٩     | خامساً: ثبات وصدق الاستبيان                          |
| ١٩     | أ) ثبات الاستبيان                                    |
| ٢٣     | ب) صدق الاستبيان                                     |
| ٢٤     | - المراجع  |

## أولاً: مقدمة نظرية لمفهوم الصلابة النفسية:

أشار توفلر (Toffler, 1970) في كتابه صدمة المستقبل "Future Shock" إلى أننا نعيش في عصر الضغوط، حيث إن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية، بل والتغيرات في القيم، سريعة ومتلاحقة، مما يضاعف من حدة وقع أزمات النمو، ويجعل الفرد يشعر بالاعتراب (في Moos, 1976, pp 2-15)

ونظراً لأهمية موضوع الضغوط، فقد اهتمت الدراسات في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية، بسبب تعدد مصادرها الخارجية (البيئية) والداخلية (الشخصية)، ولما أشارت إليه بعض الدراسات من خطورة استمرار تعرض الفرد للضغوط، وما يرتبط بها من أعراض سيكوسوماتية، ومن أمراض نفسية كالقلق والاكتئاب. (Holahan & Moos, 1985, pp 739 - 747)

وقد أشارت كوبازا (Kobasa, 1982) وسميث (Smith, 1982) وممدوحة سلامة (1991) إلى أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الاحباط أو الفقد، ولا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل النمو، ويلخص سميث كل ذلك في قوله " لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط"

(Kobasa, 1982, pp 707-717 & Smith, Sarason & Sarason, 1982, pp 451-454 وممدوحة سلامة 1991، ٤٧٥-٤٩٦).

ويتفق طلعت منصور وفيولا الببلاوى (1989) مع كوبازا في أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يخبرها الانسان في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والاحباط، وهي من طبيعة الوجود الانساني وبالتالي لا نستطيع الاحجام عنها أو الهروب منها لأن ذلك يعنى نقص فعاليات

الانسان وقصور كفاءته، من ثم الاخفاق فى الحياة "فأن يكون المرء بدون ضغوط فان هذا يعنى الموت" (طلعت منصور وفيولا البيلاوى، ١٩٨٩).

ولكن رغم تعرض الناس للضغوط إلا ان ملاحظة أن معظم الناس يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة أداثهم النفسى رغم تعرضهم للضغوط، بالإضافة إلى تواضع قيمة معاملات الارتباط بين الأحداث الضاغطة والاضطراب النفسى، والتي لا تتجاوز ٠,٣، فقد غير هذا - مجرى الاهتمام إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة Stress-resistance أى تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسى للفرد، وهى تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط (مدوحة سلامة ١٩٩١، أ، ٤٧٥-٤٩٦).

ويشير زاىكا وتشمبرلين (Zika & Chamberlain, 1987) إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المخففة Buffering أو المعدلة Moderating والتي تشير إلى وجود متغيرات نفسية أو إجتماعية ( كالصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية) تؤثر فى كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة، وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما تؤثر أيضاً فى كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث . (Zika & Chamberlain, 1987, pp 155-162)

ويشير روس وكوهين (Roos & Cohen, 1987) فى تعريفهما للمتغيرات المعدلة أو المخففة إلى أنها "تلك المتغيرات التى من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة"، ويشير الباحثان إلى أن المتغيرات المخففة تلعب دوراً هاماً فى إدراك الأحداث الضاغطة وفى مواجهتها كما يلى:

أولاً: تؤثر فى إدراك الفرد، وتقييمه للحدث الضاغط (الفقد أو درجة التهديد مثلاً).  
ثانياً: تؤثر فى مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الحدث الضاغط.

وتشير ممدوحة سلامة (١٩٩١) إلى أنه كى نفهم الصحة النفسية والاضطراب النفسى، ينبغى أن تكون هناك أطر تنبؤية تتيح الربط بين السواء وكل من العوامل المعرضة للاضطراب، أو العوامل المدعمة للقدرة على المواجهة الفعالة، وعلى ذلك يركز الدارسون على فحص عوامل ومؤشرات الخطورة Risk factors - "أى تلك العوامل التى من شأنها أن ترفع من قابلية الإصابة بالمرض النفسى وزيادة المعاناة" - أو قد يركزون على دراسة عوامل المقاومة Resistance factors أى المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى فى مواجهة الظروف الضاغطة، والتى من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (ممدوحة سلامة، ١٩٩١ ب، ١٩٩-٢١٨).

ويعود الفضل فى تحويل مسار البحث فى مجال دراسة الضغوط من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة إلى التركيز على متغيرات المقاومة إلى جهود بعض الرواد أمثال كوبازا (Kobasa, 1979, 1982) جارمىزى (Garmezy, 1983) ومايكل راتر (Rutter, 1990) وهولاهان وموس (Holahan & Moos, 1985, 1986, 1987, 1990) ويشير هؤلاء الرواد إلى أن البحث فى مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على الصحة وليس المرض، وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت متغيرات نفسية أم إجتماعية والتى من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهته للضغوط بل وتدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط.

ولقد أشار هولاهان وموس (Holahan & Moos, 1985, 1986) إلى أنهما قد تأثرا كثيرا بما طرحه هينكل (Hinkle, 1974) من تلخيص للأبحاث التى أجريت على مدى عشرين عاماً حول التغير الاجتماعى والمرض والتى أشار فيها إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة مثل التغير فى المراكز الاجتماعيه أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية ومع هذا فهم يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، كما أنهما قد تأثرا كذلك برواد التوجه الإنسانى- ماسلو وروجرز وغيرهم- فى تأكيدهم على أن الدراسة فى مجال

الضغوط يجب أن تتحول لدراسة الشخصية السوية والصحة، والذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون. وبالتالي فيجب أن تركز الدراسات على تنمية المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية وتقدير الذات والفاعلية وليس فقط خفض التوتر أو تحقيق الغرائز. (Moos, 1976, pp. 2-15)

وأدت اسهامات جارمیزی وراتر (Garmezy, 1983 & Rutter, 1990) دوراً هاماً ورائداً في تحويل مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية والتي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الناتج عند التعرض للضغوط.

ويحدد جارمیزی وراتر هذه المتغيرات الواقية فيما يلي:

(١) سمات الشخصية للفرد (كتقدير الذات العالي - الاستقلالية - الذكاء - الكفافية والفاعلية).

(٢) كفاءة المساندة الأسرية - خاصة في مرحلة الطفولة - وتمثل كفاءة المساندة الأسرية في (ترابط الأسرة وتماسكها وإدراك الفرد للدفع الوالدي) مما يؤدي إلى شعور الطفل بالكفافية والاعتدال.

(٣) إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط.

وقد أشار مايكل راتر إلى أن كلاً من العوامل الواقية من الضغوط والعوامل التي تزيد من القابلية لمعاناة الاضطراب النفسي، ما هي إلا عوامل خاملة. وهو قياس يستمد من علم الكيمياء - تنشط في وجود الأحداث الضاغطة، فإذا زادت من وقع التأثير السلبي للحدث الضاغط اعتبرت عوامل خطورة تزيد من القابلية للمعاناة النفسية وإذا خففت من وقع الحدث الضاغط اعتبرت عوامل واقية، وهذه العوامل الواقية لا تعمل بشكل تلقائي في مواجهة ضغوط الحياة، أو أن دورها كمصادر مقاومة لا يكون فعالاً إلا بقدر استخدام الفرد لها. (ممدوحة سلامة، ١٩٩١ ب، ٤٧٥-٤٩٦).

ومن أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والاحباطات متغير الصلابة النفسية الذى درسته سوزان كوبازا Kabasa فى رسالتها للدكتوراه وفى أبحاثها التى استكملت فيها الأبعاد المختلفة للصلابة النفسية والمتغيرات المرتبطة بها.

وفى البداية تشير كوبازا (Kobasa, 1979, 1982, Kobasa et.

1982, Kobasa, & Puccetti, 1983, Pines, 1976) فى عرضها لمفهوم الصلابة النفسية Psychological Hardiness أنها قد تأثرت كثيراً بعلماء النفس الإنسانيين وعلى رأسهم ما سلو و روجرز - اللذين أكدا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات وبالتالي فإن مجال الدراسة يجب أن يركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، كما تأثرت كوبازا أيضاً بأعمال فرانكل Frankel التى أشار فيها إلى أن وجود معنى أو هدف فى حياة الفرد يجعله يتحمل الاحباطات والضغوط -فالحياة معاناه والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة- كما تأثرت كوبازا أيضاً بالمنظور المعرفى للزاروس (Lazarus, 1966) والذى أشار فيه إلى أن تقييم الفرد المعرفى Cognitive appraisal لخصائصه النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر فى تقييمه المعرفى للحدث الضاغط ذاته وما ينطوى عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما يؤثر أيضاً التقييم المعرفى لخصائص الفرد النفسية فى تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات- الهروب- التجنب- تحمل المسؤولية البحث عن المساندة الاجتماعية)

ومن خلال تأثر كوبازا بكل من سبق فقد استهدفت من سلسلة دراساتها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التى تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط.

وتوصلت كوبازا فى دراساتها إلى أن الصلابة النفسية "هى اعتقاد عام للفرد فى فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة

كى يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية-  
وفقاً للتراث المتاح- تتكون من زملة من الخصائص النفسية وهى:

أ- الالتزام  
ب- التحكم  
ج- التحدى  
أ- الالتزام Commitment :

وهو نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه  
والآخرين من حوله.

ب- التحكم Control:

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من  
أحداث، وتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على  
إتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة  
للضغوط".

ج- التحدى Challenge

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير  
وضرورى أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة  
ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية"  
وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسى للفرد رغم  
التعرض لأحداث سلبية ضاغطة (Kobasa, 1982 B)

وتوصلت كوبازا (Kobasa, 1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم  
أكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ومبادأة ونشاطاً  
وواقعية، مما يؤكد صحة فروض نظرية كوبازا التى أشارت فيها إلى أن الصلابة  
النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجى يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على  
الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا  
يمرضون.

وتشير كوبازا (Kobasa, 1982 a) إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع  
مفاهيم أخرى مثل الفاعلية الذاتية Self- efficacy لباندورا Bandura ومفهوم



التماسك Coherence لانتونوفسكى (Antonovsky, 1979) والصلابة النفسية، مثلها مثل المفاهيم السابقة تنشأ من خلال نماذج والديه تنسم بالصلابة النفسية بالإضافة إلى تشجيع الآباء للأبناء على تقييم الأشياء، وعلى المبادأة والالتحام والنشاط مع اشعارهم بقيمتهم وكفايتهم واقتدرهم.

وعن نشأة الصلابة النفسية تبين للباحث فى دراسة سابقة ( عماد مخيمر 1٩٩٦ ) أن العلاقة التى تنسم بالدفء بين الطفل ووالديه تمثل أهم سند إجتماعى له وتجعله أكثر شعوراً بالفاعلية عند مواجهة الضغوط، فإدراك الأبناء للدفء أى اعتقادهم أنهم محبوبين إذا اقترن هذا الاعتقاد باعطائهم قدراً معقولاً من الحرية فى اتخاذ القرارات فإن هذا يزيد من شعورهم بالثقة والكفاية ويجعلهم أكثر قدره على المثابرة والتحدى، مما يجعلهم يعتقدون أن الضغوط التى تواجههم ليست تهديداً لهم بقدر ما هى اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدى، فالدفء المدرك يجعلهم يكونون صيغة إيجابية عن الذات والعالم والمستقبل، وهذه الصيغة تتضمن إدراكهم لكفايتهم وفعاليتهم، مما يجعلهم يعتقدون أن بإمكانهم مواجهة المشكلات والأزمات بنجاح، أما الرفض الوالدى خاصة الإهمال فإنه يؤثر على صلابة الفرد ويقلل من قدرته على التحكم والتحدى.

حيث أن خبرات الرفض، التى تتضمن (العداء والعدوان، والاهمال واللامبالاه، والرفض غير المحدد تجعل الطفل يشعر بعدم الأمن وعدم القيمة وعدم الكفاية، مما قد يجعله يكون صيغة سلبية إجمالية عن ذاته فيشعر بعدم الفاعلية، كما أنه يحرف الخبرات التى ترد إليه فى إتجاه توقع الفشل وتوقع الشر والخطر، فبدلاً من المبادأة واقتحام المشكلات لحلها، يظل الفرد يستشعر خطراً مستمراً مما يجعله يبالغ فى تقييم الأحداث التى يمر بها، وفى نفس الوقت يقلل من قدرته على مواجهتها مما يزيد من شعوره بالعجز وعدم القيمة. وتنتهى - كوبازا - من سلسلة دراساتها إلى أن الدراسة فى مجال الضغوط يجب أن تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الضغوط والأمراض إلى دراسة وتقوية متغيرات المقاومة ( كالصلابة النفسية أو الفاعلية الذاتية أو المساندة الاجتماعية): حيث إن تعرضنا للضغوط أمر حتمى لابد

منه، بل إن كوبازا رأت أن الضغوط قد تكون فرصة للنمو النفسى، ولاختبار مدى فاعلية الفرد وقدرته على استخدام مصادره النفسية والاجتماعية، كى يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الأحداث الضاغطة.

### ثانياً: الدراسات السابقة التى تناولت الصلابة النفسية :

بدأت الدراسات فى مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية لاسيما فى الثمانينات وبداية التسعينات فى التركيز على الجوانب الإيجابية فى الشخصية، وعلى المتغيرات التى من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية فى مواجهة الضغوط، وسوف أركز فى عرض الدراسات السابقة على الدراسات التى تناولت الصلابة النفسية باعتبارها أحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية وكذلك الصلابة النفسية فى تفاعلها مع المساندة الاجتماعية.

ومن الدراسات الجديرة بالعرض - فى هذا المجال - ما قامت به كوبازا (Kobasa, 1979) بدراستها الاستكشافية الأولى مستهدفة معرفة المتغيرات النفسية التى من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط، وذلك على عينة من الذكور (ن = ٧٦). تراوحت أعمارهم ما بين ٤٠ - ٤٩ عاماً من الحاصلين على درجات جامعية على الأقل وطبق عليهم المقاييس الآتية:

١- مقياس هولمزوراهى لأحداث الحياة الضاغطة ٢- استبيان وايلى للأمراض Illness Questionnaire (Wayler, 1968) ٣- بالإضافة إلى مقياس الصلابة النفسية لقياس الالتزام والتحكم والتحدى.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً، كما أنهم يتمسون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة، وضبطاً داخلياً، فى حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً وعجزاً، وأعلى فى الضبط الخارجى. كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتداراً ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية.

فى سنة ١٩٨٢ قامت كوبازا بدراسة أخرى (Kobasa et al, 1982)، افترضت فيها أن الصلابة النفسية ومكوناتها (إدراك التحكم والالتزام والتحدى) تعمل كمتغير سيكولوجى يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية، وذلك على عينة من البالغين (ن = ٢٥٩) يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة، وتراوحت أعمارهم ما بين ٣٢-٦٥، بمتوسط عمرى ٤٠ سنة، وطبقت عليهم نفس الأدوات السابقة. وقد أكدت نتائج الدراسة ما سبق أن أكدته نتائج الدراسة السابقة من أن الصلابة لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة Resistance والصمود والوقاية من الأثر الذى تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية.

وفى دراسة على عينة من المحامين (Kobasa, 1982 B) بلغ قوامها (ن = ١٥٧)، ومتوسط عمرهم ٤٠ عاماً من الذكور المتزوجين، وطبق عليهم مقياس وايلر للأمراض، ومن مقياس الصلابة طبق عليهم بُعد الالتزام، كما طبق عليهم مقياس للمساندة الاجتماعية.

وكانت نتائج هذه الدراسة أكثر إثارة. حيث أكدت - خلافاً للكثير من الدراسات السابقة - عدم وجود ارتباط (ر = ٠,٠٣) بين إدراك الضغوط وبين المرض الجسمى لدى المحامين، وتعلل كوبازا ذلك بأن المحامين يميلون إلى الاعتقاد بأن عملهم يكون أفضل تحت الضغوط، وأشارت الدراسة إلى أن الصلابة النفسية لا تؤثر - فقط - فى كيفية إدراك الأحداث، ولكن فى كيفية مواجهتها أيضاً، كما أن الصلابة والمساندة الاجتماعية يخففان من وقع الأحداث الضاغطة.

وعن الصلابة والصحة النفسية كانت دراسة (Hull et al., 1987) التى استهدفت معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وبين كل من تقدير الذات والاكنتاب والاتجاهات نحو الذات، وذلك على عينة من الطلاب بلغ عددهم (ن = ١٣٨). وقد أشارت نتيجة الدراسة إلى وجود ارتباط سالب بين الصلابة والاكنتاب، كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الصلابة وتقدير الذات الإيجابى، وأن الأشخاص الأقل صلابة أكثر نقداً لذواتهم وأكثر شعوراً وتعميماً لخبرات الفشل.

وعن الفروق بين السيدات الأعلى في الصلابة والأقل في الصلابة في إدراك الضغوط وفي الاكتئاب، كانت دراسة (Rhodewalt & Zone, 1989) ، التي أجريت على عينة من السيدات (ن = ٢٤٩)، تراوحت أعمارهن ما بين ٢٥-٦٥ سنة، وطبق عليهن مقياس الصلابة، ومقياس لضغوط الحياة، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس وايلر للأمراض الجسمية.

وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى الأعلى صلابة والأقل صلابة طبقاً لمقياس كوبازا في الصلابة، وأشارت نتائج الدراسة، إلى أن الإناث الأقل صلابة كن أكثر اكتئاباً ومرضاً جسدياً وأكثر تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة، كما أن السيدات الأكثر صلابة كان تقييمهن لذواتهن إيجابياً، وكن أقل اكتئاباً، وأقل تأثراً بالضغوط.

وقد اتفقت دراسة هولاهان وموس (Holahan & Moos, 1985) مع دراسات كوبازا في أن هناك متغيرات نفسية وإجتماعية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. وقد أجريت الدراسة على عينة من الذكور والإناث (ن = ٢٦٧)، وبلغ متوسط عمر الرجال ٤٤ سنة، ومتوسط عمر السيدات ٤٢ سنة، وطبق عليهم استبيان هولمزوراهي للأحداث الضاغطة، ومقياس للبيئة الأسرية، ومقياس لسمات الشخصية، بالإضافة إلى مقياس للأعراض السيكوسوماتية والاكتئاب.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البيئة الأسرية، التي تنسم بالدفء والحب، تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية، وقدرة على المواجهة، وأقل اكتئاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية فالرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء، بينما النساء أكثر سعياً للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

وفي دراسة أخرى لهولاهان وموس (Holahan, Moos, 1987) استهدفت معرفة العلاقة بين مصادر السقاومة، وكذلك عوامل الخطورة " Risk factors أي العوامل التي تزيد من قابلية الفرد للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية، وذلك على عينة من الآباء والأمهات وأطفالهم (ن = ٤٥٤ منهم ١٩٤ ذكراً، ٢٣٠ أنثى)،

ومتوسط أعمارهم ٣٩ سنة - ١٠,٦، بالإضافة إلى أطفالهم وطبقت عليهم الأدوات المستخدمة في الدراسة السابقة، بالإضافة إلى مقياس للقلق والاكتئاب والمشكلات الانفعالية للأطفال، وتوصلت الدراسة إلى أن الآباء الذين يشعرون بالثقة، ويمثلون نماذج للثقة والصلابة، ويبدون مساندة انفعالية لأبنائهم، فإن الأبناء يصبحون أكثر ثقة وطموحاً وصلابة.

وهناك بعض الدراسات التي اهتمت بتفاعل الصلابة النفسية مع المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية ومنها على سبيل المثال: دراسة جاتيلين وبلاني (Ganellen & Blaney, 1984) وقد استهدفت للدراسة معرفة دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد وذلك على عينة من (٨٣) طالبة من طالبات علم النفس وطبق عليهن مقياس الضغوط لهولمز ومقياس الصلابة النفسية لكوبازا واستبيان المساندة الاجتماعية (Moos, 1981) بالإضافة إلى مقياس بيك للاكتئاب. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد، كما أن المساندة الاجتماعية تقوى المصادر النفسية وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية ومن قدرته على التحدي مما يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين إدراك الضغوط وبين الاكتئاب لدى طالبات الجامعة، إلا أن هذه العلاقة تقل مع وجود الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية اللذان يخففان من وقع الضغوط.

وتلتى دراسة كوبازا (Kobasa & Puccetti, 1983) غاييدا للدراسات السابقة، وقد استهدفت للدراسة معرفة دور كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية كمتغيرات وسيطة بين إدراك الضغوط وأعراض الاكتئاب وذلك على عينة مكونة من (١٧٠) من رجال الأعمال تراوحت أعمارهم ما بين ٣٢-٦٥ سنة بمتوسط عمري قدره ٤٨ سنة. وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية واستبيان موس

للمساندة الاجتماعية ومقياس وإيلر للمرض الجسمى والنفسى ومقياس لإدراك الأحداث الضاغطة.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض الجسمى والاكنتاب، كما أشارت الدراسة إلى أن افتقاد الفرد للمساندة الاجتماعية أو الصلابة أو كلاهما فإنه يتعرض للضغوط فمن الأرجح أن يصبح مكتئباً حيث أشارت النتائج إلى أن افتقاد المساندة وكذلك افتقاد الصلابة النفسية يرتبط بالاكنتاب والمرض الجسمى. كما أشارت نتيجة الدراسة إلى أنه بغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط فإن الأشخاص الأعلى فى الصلابة النفسية أقل مرضاً من الأقل صلابة، كما أن المساندة من الرؤساء تلعب دوراً هاماً بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط فى العمل.

وقد قام الباحث باستخدام استبيان الصلابة النفسية فى دراستين الأولى عن "إدراك القبول والرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة" والثانية عن "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الأكتئاب لدى الشباب الجامعى".

فى الدراسة الأولى استهدف الباحث معرفة العلاقة بين إدراك القبول /الرفض الوالدى والصلابة النفسية وذلك على عينة بلغ عددها (ن = ١٦٣ منهم ٨٨ ذكور - ٧٥ أنثى) وتراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٣ بمتوسط عمرى قدره ٢٠,٨٥ عاماً وانحرف معيارى ١,٠٢ من كليتى الآداب والعلوم بجامعة الزقازيق وبالإضافة إلى استبيان الصلابة النفسية استخدم الباحث استبيان القبول/الرفض الوالدى (رونالد. ب. رونر- إعداد ممدوحه سلامه ١٩٨٦) ليقس أبعاد القبول الوالدى والرفض المتمثل فى (العداء - العدوان، والإهمال - اللامبالاه، الرفض غير المحدد) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث فى بعدى التحكم والتحدى لصالح الذكور- بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث فى الدرجة الكلية للصلابة النفسية وفى بعد الالتزام.

كما أشارت النتائج كذلك إلى وجود ارتباط موجب دال بين الصلابة النفسية والدفع الوالدى لدى الذكور والإناث مما يشير إلى أن البيئة الاسرية الآمنة والدافنة والتي يسودها الحب والدفع بين الوالدين والأبناء يجعل الأبناء أكثر قدرة على المواجهة والتحدى وأكثر صلابة نفسية وأكثر ثقة بالنفس كذلك أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين الصلابة النفسية والرفض الوالدى لدى الذكور والإناث وهذا يشير إلى أن خبرات الإهمال أو الافتقاد إلى علاقة دافنة مع الوالدين أو عدم وجود علاقة يمكن الوثوق بها يجعل الفرد يشعر بعدم الأمن وعدم الكفاية والتهديد، كما يزداد تأثره بالضغوط وشعوره بالعجز عن مواجهتها.

\* أما الدراسة الثانية التى استخدم فيها الباحث استبيان الصلابة النفسية منها عن "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعى" وذلك على عينة بلغ عددها ن=171 منهم 75 ذكور و 96 إناث تراوحت أعمارهم ما بين 19-24 عاماً بمتوسط عمرى قدره 20,75 وانحراف معيارى 1,12. والعينة من طلاب الفرقين الثالثة والرابعة بكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق وطبق على أفراد العينة الأدوات الآتية:

1- استبيان الصلابة النفسية (إعداد الباحث).

2- مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد الباحث).

3- مقياس المساندة الاجتماعية Twines, 1983

(إعداد محروس الشناوى ومحمد السيد عبد الرحمن 1994)

4- مقياس الاكتئاب Beck Depression Inventory

(إعداد غريب عبد الفتاح 1985)

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين درجات أفراد العينة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. كما أشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية لئسهما معاً فى التخفيف من حدة وقع الضغوط ، حيث أن المساندة الاجتماعية تدعم

الصلابة النفسية وتقويتها وتتفاعل معها ليسهما معاً في فاعلية مواجهة الفرد للضغوط واستمرار صحته النفسية، بينما اعتقاد الفرد للصلابة النفسية أو غياب المساندة الاجتماعية عند مواجهة المشكلات أو الأزمات فمن الأرجح أن يصبح هذا الفرد عرضة للأمراض النفسية والجسمية ويبدو أن الصحة النفسية والمرض النفسي يعتمدان على كفاءة المصادر النفسية والاجتماعية للفرد وفي المرحلة الجامعية بالتحديد يبدو أن اعتقاد الفرد في صلابته النفسية وقدرته على الالتزام والتحكم والتحدى إذا اقترن هذا الاعتقاد بكفاءة وعمق علاقاته مع الآخرين، فإن الفرد سوف يصبح أكثر صحة جسدية ونفسية، بينما اعتقاد الفرد في عدم فاعليته، أو أنه سوف يقف وحيداً في مواجهة الضغوط والازمات والاحباطات فإن هذا سوف يجعل الشاب أكثر اكتئاباً بل وأكثر قلقاً تجاه المستقبل، وما يحمله من أزمات متوقعة.

من العرض السابق للصلابة النفسية يتضح أهميتها كأحد أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية الناتجة عن التوجه للضغوط، كما يتضح نشأة الصلابة النفسية من إدراك الدفء الوالدي، كما يتضح كذلك أن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية يسهما معاً في التخفيف من حدة وقع الضغوط النفسية .

### **ثالثاً: بعض المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:**

إذا كان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، حيث أن واقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات والأزمات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، وإذا كنا لا نستطيع أن نتجنب خبرات الاحباط أو الفقد، أو نهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي في أى مرحلة من مراحل النمو، فأننا نستطيع أن نهتم بدراسة وتقوية مصادر المقاومة Stress- Resistance أى تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد، وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد وتساعده على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط.



ومن أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط هو متغير "الصلابة النفسية" ويمكن الاستفادة من الصلابة النفسية في المجالات الآتية:

### ١- في التنشئة الاجتماعية:

حيث أشارت نتائج دراسة الباحث عن "إدراك القبول/ الرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية" إلى أن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم، فإدراك الأبناء للدفع والمحبة إذا اقترن بشعور الوالدين ذاتهما بالقيمة، وتشجيع الوالدين لأبنائهم على إتخاذ القرارات بأنفسهم وحل المشكلات المناسبة لسنهم وكذلك تشجيعهم على المبادأة والاستكشاف والاقترام والتحدى، فإن هذا يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالقيمة والكفاية والفاعلية وهذا معناه أنه حتى يكون لدينا نماذج تتسم بالصلابة النفسية والقدرة على التحدى والتحكم فلا بد أن تتضمن أساليب التنشئة إشعار الأبناء بالدفع الذى يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدى وتحقيق الذات.

### ٢- فى البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية:

إذا كانت الصلابة النفسية من المتغيرات التي تساعد الفرد على التحدى والتحكم والمثابرة ومواجهة الضغوط بل والعمل أثناء التعرض لهذه الضغوط الجسمية والنفسية، فإن البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية يجب أن تركز على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة النفسية.

### ٣- فى العلاقات مع الآخرين:

أشارت نتائج بعض الدراسات (عماد مخيمر ١٩٩٧، Kobasa, 1983) إن الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيراً لدى الفرد ومن ثم فيجب إعطاء الأبناء الثقة فى أنفسهم وفى الآخرين، ونعلمهم طلب العون من الآخرين عند الحاجة، وكذلك تقديم العون للآخرين عند الحاجة وكذلك الإلتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين.

#### ٤- في مجالات أخرى :

- ويمكن أن تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام- التحكم- التحدى) في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال:
- التخلص من الوزن الزائد.
  - مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها.
  - النجاح الدراسي.
  - التغلب على خبرات الفقد والفشل سواء كان فشل في العلاقات أو في الدراسة أو في العمل.
  - النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها .
  - تدريبات القيادة والإدارة.
  - في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (المحامين- الأطباء-رجال الأعمال).
  - في مرحلة المراهقة والشباب للمساعدة في تحقيق الأهداف والهوية من خلال التحكم والتحدى والمثابرة.

#### رابعاً: وصف الاستبتيان وأبعاده :

- ١- استبتيان الصلابة النفسية وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، ويمكن تعريفها- وفقاً للتراث المتاح- كالتالى:
- هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (Kobasa, 1982, Pines, 1986)
- والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً- أحياناً- أبداً). وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تتطبق دائماً ٣- إذا كانت تتطبق أحياناً ٢- إذا كانت لا تتطبق أبداً ١).

وبذلك، يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية.

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات Response Set تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى؛ أى تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبى للصلابة وبالتالي، فإن مثل هذه العبارات، والموضحة فى استمارة التصحيح بعلامة \* ينبغى أن تصحح فى الاتجاه العكسى؛ بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالى: (تتطبق دائماً ١- تتطبق أحياناً ٢- لا تتطبق أبداً ٣). وبلغ عدد العبارات التى يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة ١٥ عبارة؛ أى ٣١٪ من مجموع عبارات الاستبيان.

**والصلابة النفسية- وفقاً للتراث المتاح- تقع فى ثلاثة أبعاد، هى:**

#### ١- الالتزام Commitment :

هو نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله.

وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة، ومن أمثلة عبارات هذه البعد:

- قيمة الحياة تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.

- أعتقد أن لحياتى هدفاً ومعنى أعيش من أجله.

- لا يوجد لى من الأهداف ما يدعو للتمسك به أو الدفاع عنه.

وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه

وأهدافه وقيمة والآخرين.

#### ب- التحكم Control :

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من

أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم ما يلى:

١. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة.

٢. التحكم المعرفى؛ أى القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

٣. القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى.  
(Kobasa, 1982 a). وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة ، ومن أمثلة عباراته:

- لا يوجد فى الواقع شئ اسمه الحظ.
  - الحياة فرص وليست عملاً وكفاحاً.
  - أتخذ قراراتى بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى.
- وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد فى مسنوليته الشخصية عما يحدث له.

### ج- التحدي Challenge :

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضرورى للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية (Kobasa, 1982 b).

وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة، ومن أمثلة عباراته:

- أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.
  - لدى قدرة على المثابرة حتى أنتهى من حل أية مشكلة تواجهنى.
  - أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.
- وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أى تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر مثير وضرورى للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة والاستكشاف والتحدى.

### خامساً: ثبات وصدق الإستبيان:

تم حساب ثبات وصدق الإستبيان على عينة من طلاب الجامعة من كلية أداب الزقازيق. وبلغ عددها (ن = ٨٠) منهم ٤٥ أنثى ، و ٣٥ ذكر تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٢٤ سنة بمتوسط عمرى قدره ٢٠,٨٧٥ وإنحراف معيارى قدره ١,٠٣.

## أ) ثبات الاستبيان:

تم التحقق من ثبات الاستبيان بطريقتين هما:

- ١- الاتساق الداخلي.  
٢- معامل ثبات ألفا.

## ١) الاتساق الداخلي:

تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال:

أ- حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذى تنتمى إليه.

ب- حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلى لدرجات الاستبيان.

وذلك من أجل إيجاد التجانس الداخلى للاستبيان ولإيجاد هذه الارتباطات تم استخدام معادلة بيرسون (فؤاد البهى السيد ١٩٧٩: ٣٠٦) لحساب معامل الارتباط وتعود أهمية استخدام معادلة بيرسون Pearson إلى أنها تعتمد مباشرة فى حسابها على الدرجة الخام ومربعات هذه الدرجة، فضلاً عن دقتها وسرعتها، وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه، وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥ ومستوى ٠,٠١ كما يتضح من الجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

يبين معاملات الارتباط ومستوى دلالتها بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان.

| إرتباط البعد<br>بالمجموع الكلي | ارتباط المفردة<br>بمجموع البعد | المفردات | الأبعاد  |
|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
|                                | ٠,٥٦                           | ١        | الالتزام |
|                                | ٠,٢٢                           | ٤        |          |
|                                | ٠,٦٠                           | ٧        |          |
|                                | ٠,٧٢                           | ١٠       |          |
|                                | ٠,٧١                           | ١٣       |          |
| ٠,٧٥                           | ٠,٦٥                           | ١٦       |          |
|                                | ٠,٢٥                           | ١٩       |          |
|                                | ٠,٥٤                           | ٢٢       |          |
|                                | ٠,٥٨                           | ٢٥       |          |
|                                | ٠,٥٦                           | ٢٨       |          |
|                                | ٠,٦٨                           | ٣١       |          |
|                                | ٠,٧٠                           | ٣٤       |          |
|                                | ٠,٤٥                           | ٣٧       |          |
|                                | ٠,٥٦                           | ٤٠       |          |
|                                | ٠,٤٨                           | ٤٣       |          |
|                                | ٠,٤٧                           | ٤٦       |          |

| الأبعاد | المفردات | ارتباط المفردة<br>بمجموع البعد | ارتباط البعد<br>بالمجموع الكلي |
|---------|----------|--------------------------------|--------------------------------|
| التحكم  | ٢        | ٠,٦٥                           | ٠,٨٢                           |
|         | ٥        | ٠,٧٠                           |                                |
|         | ٨        | ٠,٧١                           |                                |
|         | ١١       | ٠,٦٩                           |                                |
|         | ١٤       | ٠,٦٥                           |                                |
|         | ١٧       | ٠,٦٦                           |                                |
|         | ٢٠       | ٠,٥٥                           |                                |
|         | ٢٣       | ٠,٥٧                           |                                |
|         | ٢٦       | ٠,٥٨                           |                                |
|         | ٢٩       | ٠,٦٨                           |                                |
|         | ٣٢       | ٠,٧٠                           |                                |
|         | ٣٥       | ٠,٧٢                           |                                |
|         | ٣٨       | ٠,٦٦                           |                                |
|         | ٤١       | ٠,٦٥                           |                                |
| ٤٤      | ٠,٥٧     |                                |                                |
| التحدى  | ٣        | ٠,٦١                           | ٠,٦٠                           |
|         | ٦        | ٠,٥٩                           |                                |
|         | ٩        | ٠,٤٥                           |                                |
|         | ١٢       | ٠,٢٣                           |                                |
|         | ١٥       | ٠,٦٧                           |                                |
|         | ١٨       | ٠,٣٥                           |                                |
|         | ٢١       | ٠,٥٨                           |                                |
|         | ٢٤       | ٠,٥٣                           |                                |
|         | ٢٧       | ٠,٥٨                           |                                |
|         | ٣٠       | ٠,٥٧                           |                                |
|         | ٣٣       | ٠,٦٥                           |                                |
|         | ٣٦       | ٠,٦٨                           |                                |
|         | ٣٩       | ٠,٦٢                           |                                |
|         | ٤٢       | ٠,٦٥                           |                                |
| ٤٥      | ٠,٦٨     |                                |                                |
| ٤٧      | ٠,٦٦     |                                |                                |

ر = (٠,٢٨٣) عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ر = (٠,٢١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ويتضح من الجدول السابق أن عبارات الاستبيان تنتمي إلى البعد الذي تتدرج تحته، وكذلك الأبعاد الفرعية تنتمي إلى الدرجة الكلية كما تدل على ذلك مستويات الدلالة الإحصائية مما يدل على التجانس الداخلي للاستبيان.

## (٢) معامل ألفا:

أستخدم معامل ألفا لكرونباخ (Coronbach, 1951) لحساب ثبات الاستبيان، ومعامل ألفا أداء إحصائية حساسه لأخطاء العينة والقياس يتم بها حساب اتساق وتجانس المقياس الواحد، ويشير ارتفاع معامل ألفا إلى أن مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد، كما أن معامل ألفا يعطى الحد الأدنى لمعامل الثبات، ومن ثم فارتفاع معامل ألفا يعطى دلالة واضحة على أن مفردات الاختبار متجانسه .  
(في ممدوحة سلامه ١٩٨٦: ١٦)

ويوضح الجدول التالي معامل ثبات ألفا للاستبيان ككل ولأبعاده (الالتزام - التحكم والتحدى).

### جدول رقم (٢)

يوضح معامل ثبات استبيان الصلابة النفسية وثبات كل بعد من أبعاده باستخدام معامل ثبات ألفا.

| معامل الثبات | البعد         |
|--------------|---------------|
| ٠,٦٩         | الالتزام      |
| ٠,٧٦         | التحكم        |
| ٠,٧٢         | التحدى        |
| ٠,٧٥         | الدرجة الكلية |

ويلاحظ من الجدول السابق ارتفاع معامل ثبات الاستبيان ككل ٠,٧٥ عند مستوى دلالة ٠,٠١، وكذلك يلاحظ الارتفاع الملحوظ فى معاملات الثبات للأبعاد الفرعية مما يشير إلى تجانس مفردات الاستبيان.



(ب): صدق الاستييان :

تم حساب الصدق للأداه بعدة طرق هي:

١- الصدق الظاهري:

تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، ولكن نظراً لأن صدق المحكمين صدق ظاهري، فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طريق الصدق التلازمي.

٢- الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي للأداه الحالية مع مقياس قوة الأنا (محمد شحاتة ربيع ١٩٧٨)، وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية بمقياس الأنا ( $r = 0,75$ ) وهو دال عند مستوى  $0,01$ .

كما تم- أيضاً- حساب الصدق التلازمي للأداة الحالية مع مقياس بيك للاكتئاب (غريب عبد الفتاح غريب ١٩٨٥). وبلغ معامل الارتباط بين الأداة الحالية ومقياس بيك للاكتئاب ( $r = 0,63$ ) وهو دال عند مستوى  $0,01$ .

وجدير بالذكر، أن المكتئبين مجموعة تعرف بانخفاض الدافعية والفاعلية والصلابة النفسية؛ فالمكتئب يمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص ترتفع لديه الصلابة النفسية. وهذا النوع من الصدق يطلق عليه صدق المجموعات المعروفة.

. المحكمون هم :

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بأداب حلوان.  
أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.  
أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.

الأستاذة الدكتورة/ ممدوحة محمد سلامه  
الأستاذ الدكتور/ حسن مصطفى  
الأستاذ الدكتور/ محمد السيد عبد الرحمن

## المراجع

- طلعت منصور وثيولا البيلاوى (١٩٨٩): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ،  
القاهرة- الأنجلو المصرية.
- عماد محمد أحمد مخيمر (١٩٩٥): تقدير الذات ومصدر الضبط: خصائص  
نفسية وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق  
والاكتئاب . رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب- جامعة  
الزقازيق.
- عماد محمد أحمد مخيمر (١٩٩٦): إدراك القبول/ الرفض الوالدى وعلاقته  
بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة. القاهرة، رابطة الأخصائيين  
النفسيين - مجلة دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد  
الثانى، ص ص ٢٧٥-٢٩٩.
- عماد محمد أحمد مخيمر (١٩٩٧): الصلاية النفسية والمساندة الاجتماعية:  
متغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض  
الاكتئاب لدى الشباب الجامعى. الجمعية المصرية للدراسات  
النفسية- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٧، المجلد  
السابع، ص ص ١٠٣-١٣٨.
- غريب عبد الفتاح غريب (١٩٨٥): مقياس الاكتئاب. القاهرة، مكتبة النهضة  
المصرية.
- فؤاد البهى السيد (١٩٧٩): علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى.  
القاهرة، دار الفكر العربى .
- محمد شحاته ربيع (١٩٧٨): مقياس قوة الأنا: القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ممدوحة محمد سلامه (١٩٨٦): استبيان تقدير الشخصية. القاهرة، الأنجلو  
المصرية.

ممدوحة محمد سلامة (١٩٩١): المعاناه الاقتصادية وتقدير الذات والشعور  
بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ك  
١، ج٣، ص ص ٤٧٥-٤٩٦.

————— (١٩٩١ب): الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى  
المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة دراسات نفسية ك ١، ج ٣  
ص ص ١٩٩-٢١٨.

**Folkman, S., & Lazarus, R. (1986):** Stress process and depressive  
symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*,  
Vol. 95,p. 107-117.

**Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. & Delongis, A. (1986):**  
appraisal, coping health status and psychological  
symptoms. *Journal of Personality and Social  
Psychology*, Vol. 50, No. 3. pp. 571-579.

**Ganellen, R.J. & Blaney, P.H. (1984):** Hardines and social support  
as moderators of the effect of life stress. *Journal of  
Personality and Social Psychology*, Vol. 47, No.  
1,pp. 156-163.

**Garmezy. N. (1983):** Stressors of childhood in. N. Garmezy & M.  
Rutter (Eds) stress, coping and development in  
children. New York: Mcgraw Hill Bood Company.

**Holahan, C.J. & Moos R.H. (1981):** Social support and  
psychological distress: A longitudinal analysis.  
*Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 51, No.  
2,pp. 389-395.

..... (1987): Risk, resistance and psychological  
distress: A longitudinal analysis with adult and  
children. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 96,  
No. 1,pp. 3-13.

..... (1990): Life stressors, resistance factors, and  
improved psychological functioning: An extension  
of the stress resistance paradigm. *Journal of*

Personality and Social Psychology, Vol. 58, No.5,  
pp. 909-917.

- Hull, J.G, Van treuren, R & Virnelis (1987):** Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 382-388.
- Kobasa, S.C. (1979):** Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, (1)pp. 1-11.
- Kobasa, S.C., (1982 b):** Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, (1), 168-177.
- Kobasa, S.C. (1982b):** Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, (4), 707-717.
- Kobasa, S.C, & Puccetti, M.C. (1983):** Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, (4), 839-850.
- Lazarus, R. (1966):** Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill Book Company.
- Moos, H. (1976):** Human competence and coping: An overview in R. H. Moos (Ed) *Human adaptation coping with life crises*. (pp. 3-16). Toronto D.C. Heath and Company.
- Pines, M. (1986):** Psychological hardiness, in D. Goleman & D.Heller, (Eds) *Uses of the psychology*. (pp. 171-187) New York: Amentor Book.
- Rhodewalt, F & Zone, J. (1989):** Appraisal of life change, Depression, and illness in Hardy and Nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, (1), 81-88,
- Roos, P.& Cohen, S.C. (1987):** Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52, No. 5, pp. 570-585.

**Rutter, M. (1983):** Stress, coping and development: Some issues and some questions in N. Garnezy & M. Rutter (Eds) stress, coping and development in children. New York: McGraw Hill Book Company.

**Rutter, M. (1990):** Psychological resilience and protective mechanisms. in, J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechter Lein., & S., Weintraub., (Eds) Risk and protective factors in the development of psychopathology. (pp. 181-214). Cambridge University Press.

**Smith, R.E.; Sarason, I.G. & Sarason, B.R. (1982):** Psychology: The frontiers of behavior. New York: Harper and Row Publishers.

**Zika, S& Chamberlain, K. (1987):** Relation of hassles and personality to subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 53, No.1, pp. 155-162.

## استمارة اجابة استبيان الصلابة النفسية

الاسم: \_\_\_\_\_

الجنس: \_\_\_\_\_

تاريخ الميلاد: \_\_\_\_\_

تاريخ التطبيق: \_\_\_\_\_

| التحدى               | التحكم                 | الالتزام                  |
|----------------------|------------------------|---------------------------|
| ....٣                | ....٢                  | ....١                     |
| ....٦                | ....٥                  | ....٤                     |
| ....٩                | ....٨                  | ....*٧                    |
| ....١٢               | ....*١١                | ....١٠                    |
| ....١٥               | ....١٤                 | ....١٣                    |
| ....١٨               | ....١٧                 | ....*١٦                   |
| ....*٢١              | ....٢٠                 | ....١٩                    |
| ....٢٤               | ....*٢٣                | ....٢٢                    |
| ....٢٧               | ....٢٦                 | ....*٢٥                   |
| ....٣٠               | ....٢٩                 | ....*٢٨                   |
| ....٣٣               | ....*٣٢                | ....٣١                    |
| ....*٣٦              | ....*٣٥                | ....٣٤                    |
| ....٣٩               | ....*٣٨                | ....*٣٧                   |
| ....*٤٢              | ....٤١                 | ....٤٠                    |
| ....٤٥               | ....٤٤                 | ....٤٣                    |
| ....*٤٧              |                        | ....*٤٦                   |
| مجموع بُعد التحدى... | مجموع بُعد التحكم:.... | مجموع بُعد الالتزام:..... |
| الدرجة الكلية        |                        |                           |

ملحوظة: يتم تصحيح الاستبيان كالاتى: تنطبق دائماً (٣) تنطبق احياناً (٢) لا تنطبق ابداً (١)  
 ما عدا العبارات المعكوسة (\*) فيتم تصحيحها كالاتى تنطبق دائماً (١) تنطبق احياناً (٢) لا تنطبق ابداً (٣).

## أسئلة استنبیان

### المطالبة النفسية

تعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك لذاتك في مواجهة عدد من المواقف. والمطلوب منك:

أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة (✓) في إحدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة:

- فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً فضع علامة (✓) تحت خانة تنطبق دائماً.

- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك أحياناً فضع علامة (✓) في خانة تنطبق أحياناً.

- وإذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة (✓) أمام لا تنطبق أبداً.

ونأمل ألا تترك عبارة واحدة دون أن تجيب عليها مع ملاحظة أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به تجاه المعنى الذي تتضمنه العبارة.

ولك الشكر

| م  | العبارة   | تطبيق<br>دوماً | تطبيق<br>أحياناً | لا تطبيق<br>أبداً |
|----|---|----------------|------------------|-------------------|
| ١  | مهما كانت العقبات فإننى أستطيع تحقيق أهدافى .....                                   |                |                  |                   |
| ٢  | اتخذ قراراتى بنفسى ولا تملى على من مصدر خارجى .....                                 |                |                  |                   |
| ٣  | اعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن فى قدرة الفرد على مواجهة<br>تحدياتها .....       |                |                  |                   |
| ٤  | قيمة الحياة تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم .....                            |                |                  |                   |
| ٥  | عندما أضغ خططى المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدرتى<br>على تنفيذها .....      |                |                  |                   |
| ٦  | أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها .....   |                |                  |                   |
| ٧  | معظم أوقات حياتى تضيع فى أنشطة لامعنى لها .....                                     |                |                  |                   |
| ٨  | نجاحى فى أمورى (عمل-دراسة... إلخ) يعتمد على مجهودى<br>وليس على الحظ أو الصدفة ..... |                |                  |                   |
| ٩  | لدى حب استطلاع ورغبة فى معرفة ما لا أعرفه .....                                     |                |                  |                   |
| ١٠ | أعتقد أن لحياتى هدفاً ومعنى أعيش من أجله .....                                      |                |                  |                   |
| ١١ | الحياة فرص وليست عمل وكفاح .....  |                |                  |                   |
| ١٢ | أعتقد أن الحياة المثيرة هى التى تنطوى على مشكلات أستطيع أن<br>أواجهها .....         |                |                  |                   |
| ١٣ | لدى قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها .....                                   |                |                  |                   |
| ١٤ | أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن فى الشخص نفسه .....                              |                |                  |                   |
| ١٥ | لدى قدرة على المثابرة حتى أنتهى من حل أى مشكلة تواجهنى .....                        |                |                  |                   |
| ١٦ | لا يوجد لدى من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .....                      |                |                  |                   |
| ١٧ | أعتقد أن كل ما يحدث لى غالباً هو نتيجة تخطيطى .....                                 |                |                  |                   |
| ١٨ | المشكلات تستنفر قواى وقدرتى على التحدى .....  |                |                  |                   |
| ١٩ | لا أتردد فى المشاركة فى أى نشاط يخدم المجتمع الذى أعيش فيه .....                    |                |                  |                   |
| ٢٠ | لا يوجد فى الواقع شئ اسمه الحظ .....  |                |                  |                   |
| ٢١ | أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتى من ظروف<br>وأحداث .....                  |                |                  |                   |
| ٢٢ | أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأى مشكلة .....                            |                |                  |                   |



| م  | العبارة  | تطبيق دائماً | تطبيق أحياناً | لا تطبيق أبداً |
|----|--|--------------|---------------|----------------|
| ٢٣ | أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي                  |              |               |                |
| ٢٤ | عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى                  |              |               |                |
| ٢٥ | أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة"                                    |              |               |                |
| ٢٦ | أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي                                   |              |               |                |
| ٢٧ | أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملتي وقدرتي على المثابرة.   |              |               |                |
| ٢٨ | اهتمامي بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير فى أى شئ آخر                 |              |               |                |
| ٢٩ | أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط                             |              |               |                |
| ٣٠ | لدى حب المغامرة والرغبة فى استكشاف ما يحيط بى                      |              |               |                |
| ٣١ | أبادر بعمل أى شئ أعتقد أنه يخدم أسرتى أو مجتمعى                    |              |               |                |
| ٣٢ | أعتقد أن تأثيرى ضعيف على الأحداث التى تقع لى                       |              |               |                |
| ٣٣ | أبادر فى مواجهة المشكلات لأننى أثق فى قدرتى على حلها               |              |               |                |
| ٣٤ | أهتم كثيراً بما يجرى من حولى من قضايا وأحداث                       |              |               |                |
| ٣٥ | أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها          |              |               |                |
| ٣٦ | الحياة الثابتة والساكنة هى الحياة الممتعة بالنسبة لى               |              |               |                |
| ٣٧ | الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها                              |              |               |                |
| ٣٨ | أؤمن بالمثل الشعبى "قيراط حظ ولا فدان شطارة"                       |              |               |                |
| ٣٩ | أعتقد أن الحياة التى لا تتطوى على تغيير هى حياة مملة وروتينية      |              |               |                |
| ٤٠ | أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم                      |              |               |                |
| ٤١ | أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من أحداث                    |              |               |                |
| ٤٢ | أنجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى على توديد لى وحياتى       |              |               |                |
| ٤٣ | أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن                            |              |               |                |
| ٤٤ | أخطط لأمرى حياتى ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية |              |               |                |
| ٤٥ | التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح            |              |               |                |
| ٤٦ | أغير قيمى ومبادئى إذا دعت الظروف لذلك                              |              |               |                |
| ٤٧ | أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث                     |              |               |                |