

الصلافة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات
لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم

أ/ صالح علي أحمد القرني
د/ جمال الدين محمد مزكى

الملخص

هدفت الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات؟ وهل توجد جوانب أهم من الأخرى للصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم؟ وتكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم؛ حيث تم أخذ عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بلغ عددها ٢٠٠ طالب، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمنا مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات. ومن أهم النتائج التي توصل له البحث: وجود علاقة بين بُعد الالتزام وبُعد التحكم وبُعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية وتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى أن بعد الالتزام هو أهم بُعد من أبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد العينة، حيث جاء في المرتبة الأولى ويليه بعدي التحكم والتحدي بنفس الأهمية.

وقد أوصى الباحثان بتصميم برامج إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية لتنمية الصلابة النفسية لديهم وتقدير الذات، وتضمين المناهج الدراسية قيم المثابرة والإصرار، وتنمية الإحساس بالمسئولية الاجتماعية والقدرة على تحمل الإحباط، وتنمية الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الأبناء، والتدريب على زيادة المهارات العملية في الصلابة النفسية وتقدير الذات. كما اقترح الباحثان عددًا من الأبحاث، ومنها: الاتجاهات الوالدية في التنشئة وعلاقتها بالصلابة النفسية للأبناء، والصلابة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى الطلاب، والصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى الطلاب، والصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، تقدير الذات، طلاب المرحلة الثانوية.

ABSTRACT

The current study tackled the answer of the following questions: Is there a relationship between psychological hardiness and self-esteem, and are there any aspects of psychological hardiness such as (commitment, control and challenge) which one is more important than other among secondary school students in Al Jumum Governorate. The study community was consisted of secondary school students in Al Jumum Governorate, where a random sample was used on a simple random basis, reached to 200 students. The two researchers used the correlative descriptive approach; psychological hardiness scale and self-esteem scale were also used. Out of the most important results of the research was a relationship between commitment dimension, control dimension and challenge dimension of Psychological hardiness and self-esteem dimensions. The results indicated that commitment dimension is the most important dimension of psychological hardiness in the study sample, where it is ranked firstly followed by control and challenge dimensions in the same importance. The two researchers recommended designing a mentoring program for secondary school students to develop their psychological hardiness and self-esteem, and to instill perseverance and persistence values in school curriculum, and develop a sense of social responsibility and ability to withstand frustration and pressure for their importance in developing children psychological hardiness, and training to increase practical skills in individuals' psychological hardiness to reduce the incidence of mental illness. The two researchers suggested a number of researches, including parental trends in upbringing and its relationship with children psychological hardiness, psychological hardiness and its relationship with burnout among students. Students' psychological hardiness and relationship with anxiety, psychological hardiness and relationship with optimism and pessimism among students, psychological hardiness and relationship with self-esteem among students, and effectiveness of a mentoring program to develop students' psychological hardiness.

Keywords: Psychological hardiness, self-esteem, secondary school students.

مقدمة

إن الصلابة النفسية تعمل كمصدر أو كواقٍ ضد الصعاب، وإن إدراك الفرد أن لديه مقاومة وصلابة نفسية قد يساعد على التنبؤ بمدى استمتاعه بالسعادة، وتساهم في مساعدة الأفراد على زيادة تقدير ذواتهم، فالصلابة النفسية تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية، وهذا كله يقلل من الأمراض والاضطرابات، سواء الجسمية أو النفسية، الأمر الذي يترتب عليه رفع مستوى الصحة النفسية (نفاحة، ٢٠٠٩م: ٢٦٩).

وتشير نتائج بعض الدراسات في هذا الشأن إلى أنَّ الأشخاص الذين تتوفر لديهم جملة الخصائص النفسية المكونة لمتغير الصلابة النفسية -وهي الالتزام والتحكم والتحدي، تبدو احتمالية إصابتهم بالمرض النفسي أو الجسيمي نتيجة التعرض لأحداث الحياة الضاغطة أقل من غيرهم ممن لا تتوفر لديهم تلك الخصائص، ومن ثم تظهر أهمية أثر متغير الصلابة النفسية في تقدير الذات لدى الطلاب لتحقيق التوافق النفسي الذي يمثل جوهر الصحة النفسية (محمود، ٢٠٠٤م: ٣٣٦، ٣٣٧).

ومن هنا فإن نموذج الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية عند كوبازا يمثل دافعاً لمواجهة المواقف التي تتضمن مزيجاً من المعرفة والعاطفة والفعل الذي يهدف ليس للصمود أمام الحياة المليئة بالصعاب فقط؛ بل لإثرائها خلال مراحل النمو المختلفة في كل المواقف الأخرى التي يُمكن أن يواجهها في حياته (يوسف، ٢٠١١م: ٧٢).

وبهذا تُعد الصلابة النفسية أحد عوامل الشخصية المهمة والأساسية في التقدير الإيجابي نحو الذات، وتحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على تقدير الذات الإيجابي لدى الأفراد، ولذلك فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل بناء الشخصية الإيجابية، وفي هذا الاتجاه يرى هولاهان وموس Holahan & Moos أن مجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية مثل: الصلابة النفسية وتقدير الذات (المفرجي والشهري، ٢٠٠٨م).

ونظراً لأهمية تقدير الذات في توازن الشخصية وفي انتظامها وتكيفها، دأب العديد من علماء النفس والشخصية، أمثال روجرز (Rogers، 1961)، والبورت (Alport، 1961)، وماسلو (Maslow، 1970)، على دراسة الذات ووضع المقاييس الخاصة بها، وتحديد متغيراتها وعناصرها والعوامل المؤثرة فيها، ودورها في توازن الشخصية (أحمد، ٢٠١٠م: ١١٥، ١١٦).

فمفهوم تقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية قابلة للقياس، وبالتالي فإنه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية؛ ويترب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها، ولقد أصبح مصطلح "تقدير الذات" Self Esteem منذ أواخر الستينات وأوائل السبعينات أكثر جوانب الذات انتشاراً بين الكتاب والباحثين، وذكر عدد كبير منهم علاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى، وطبقاً لتلك المتغيرات فإن مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشراً للصلاية النفسية (جابر، ٢٠٠٨).

لذلك فإن تقدير الذات هو شرط أساسي من شروط السلوك المثمر، والبناء بوجه عام، والصلاية النفسية، فأداؤها يكون أفضل في كل شيء نفعه عندما نعتبر أنفسنا أهلاً لأن ننجح ما بدأنا فيه وجديرين بالنجاح، ونشعر في هذه الحالة بأننا ذوو شأن وأهمية (مالهي وريزير، ٢٠١٠م: ٧).

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان من خلال عملهم في الإشراف على الطلاب وتقديم خدمات الإرشاد النفسي لهم كثرة تعرض الطلاب لعدد كثير من المشكلات التربوية والاجتماعية والنفسية، كما لاحظ الباحثان ضعف قدرة الطلاب على التعامل مع هذه المشاكل، واستسلامهم السريع لها؛ مما يكون له أثر سلبي على مستوهم الدراسي والاجتماعي والنفسي.

ويرى الباحثان أنه يجب أن يتمتع الطالب ببعض الخصائص والسمات التي تحقق له النجاح والتكيف مع البيئة المدرسية، كما يجب التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الطالب محتفظاً بصحة نفسية جيدة، وقد أشارت بعض

الدراسات إلى أن متغير الصلابة النفسية وتقدير الذات من المتغيرات الإيجابية للشخصية.

ويرى الباحثان أن محور مشكلة البحث الحالي تركز حول مفاهيم أساسية تعكس مكان القوة في الشخصية الإنسانية، وما لها من دور مؤثر على الواقع النفسي والمادي للفرد عمومًا، وهذه المفاهيم هي صلابة الشخصية، وتقدير الذات، وهذا مثل مشكلة البحث الرئيسية وهي التعرف على مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث أثار هذا التساؤل عدة أسئلة مثلت المشكلة التي يسعى الباحثان للإجابة عليها وهي:

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم؟
٢. هل توجد جوانب أهم من الأخرى للصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم؟

أهداف البحث:

١. التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم.
٢. التعرف على أهم جوانب الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

طبيعة الظاهرة حيث حظيت الصلابة النفسية وفقًا للمسح الأولي الذي أجراه الباحثان بعدد جيد من الدراسات؛ إلا أن ما تم تطبيقه على طلاب المرحلة الثانوية يُعد قليلاً، حيث ركزت معظم الدراسات على تأثير الصلابة النفسية على المتغيرات السياسية والكوارث والمساندة

الاجتماعية والاكتئاب ونحوه، وهذا ما دفع الباحثين لعمل هذه الدراسة، إضافة إلى كون الطلاب وما يخصهم هو مجال عمل الباحثين.

كما تستمد أهمية البحث من أهمية المرحلة العمرية والتعليمية لعينة الدراسة؛ حيث تمثل المرحلة الثانوية مرحلة المراهقة والتي لها أهمية كبيرة لاكتمال النضج فسيولوجياً، ونفسياً، واجتماعياً.

كما تتمثل الأهمية النظرية أيضاً في المجال الذي يفتحه هذا البحث لدراسات أخرى تواصل البحث العلمي فيه، إضافة إلى كون هذا البحث إضافة جديدة في مجال التخصص بما يقدمه من خدمة للباحثين في إلقاء مزيد من الضوء على أثر الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات.

الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث في كونه يوجه أنظار الباحثين والمعنيين بالتوجيه والإرشاد من المسؤولين وغيرهم لأهمية التركيز على الصلابة النفسية وتقدير الذات، التي تعتبر من الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب، والتي من شأنها أن تجعل الطالب محتفظاً بصحة نفسية جيدة، إضافة لوضع البرامج الإرشادية المناسبة لتعزيز الصلابة النفسية وتنمية تقدير الذات.

مصطلحات البحث:

أولاً: الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

التعريف الاصطلاحي: عرف مخيمر (١٩٩٧) الصلابة النفسية بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، وهناك سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية؛ وهي: درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة، ودرجة عالية من التحدي، ودرجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على مقياس الصلابة النفسية.

ثانياً: تقدير الذات Self-Esteem:

التعريف الاصطلاحي: عرف كوبرا سميث (Cooper smith، 1967) تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، حيث يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته (في الدريني وآخرون، ٣: ١٩٨٣).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على مقياس تقدير الذات.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الجموم.

الحدود الزمانية: طبقة أداة الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ الموافق للعام ٢٠١٨ م.

الحدود المكانية: اقتصر البحث على عينة من طلاب المدارس الحكومية بمحافظة الجموم، وهي ثانوية الريان وثانوية المرشدية وثانوية فلسطين وثانوية قرطبة.

المبحث الثاني

يتناول هذا المبحث عرضاً للإطار النظري للبحث، والذي يتضمن الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما يشمل عرضاً للدراسات السابقة التي أُجريت حول الموضوع بهدف الإفادة من إجراءاتها المنهجية، ومقارنة نتائجها بتلك التي تمخضت عنها الدراسة الحالية.

أولاً: الصلابة النفسية:

مفهوم الصلابة النفسية:

معنى الصلابة اللغوي: مصطلح الصلابة مصدر من الفعل صلب بمعنى اشتد وقوي، فالصلابة هي الشدة والقوة (ابن فارس، ١٩٨٥م: ٥٣٩).

وعُرفت الصلابة النفسية بأنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، ليُدرك ويُفسر ويُواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (دخان والحجار، ٢٠٠٦م: ٣٧٣).

ويرى جبر (٢٠٠٥م: ١٧٥) أن الصلابة النفسية هي إحدى السمات الإيجابية في الشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، والتعايش معها ومواجهتها إيجابياً وتخطي آثارها السلبية.

وكما ترى كوبازا من خلال مفهوم الصلابة النفسية أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة أقل احتمالاً للإصابة بالأمراض الجسمية نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة من الفرد الذي لا يتصف بقدر عالٍ من الصلابة (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢م: ٢٣٦، ٢٣٧).

وهكذا يرى الباحثان أن نموذج الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية يمثل دافعاً إيجابياً نحو الذات حيث تتضمن مزيجاً من المعرفة والعاطفة والفعل الذي يهدف إلى إثراء حياة الفرد خلال مراحل نموه المختلفة.

كما يرى الباحثان مما سبق أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الإيجابية البناءة في الشخصية، والتي تتكون من خلال تفاعل الفرد مع البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة، وهي أحد مُتغيرات المقاومة التي تعمل كواقٍ من أحداث الحياة الشاقة.

وسوف يعتمد البحث تعريف مخيمر (١٩٩٧م) للصلابة النفسية، والذي عرفها بأنها امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، وهي درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة، ودرجة عالية من التحدي، ودرجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية:

هناك أدوار متعددة تؤديها الصلابة النفسية وهي:

- ١- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي.
- ٢- تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.
- ٣- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعّال، وتبتعد عن استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للمواقف.
- ٤- تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي (راضي، ٢٠٠٨م: ٣٩).

مكونات الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مُركب مُكون من ثلاثة عناصر أساسية وهي:

- ١- **الالتزام Commitment**: وهو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم،

واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله. (عثمان، ٢٠٠١م: ٢١٠).

ومن خلال الاطلاع على الأدبيات النفسية يتضح وجود عدة أنواع للالتزام وتمثل في:

أ- الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية من قيم ومبادئ وقواعد ومثل دينية سرًا وعلانية.

ب- الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها في مجتمع إسلامي؛ كالصدق والأمانة والوفاء بالعهد والرحمة والتسامح.

ج- الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه بسعادة ورضا.

د- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها.

هـ- الالتزام الذاتي: وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد لاتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

و- الالتزام نحو العمل: ويتمثل في اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته، سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل، وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه (راضي، ٢٠٠٨م: ٢٤-٢٦).

٢- التحكم Control: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث. (مخيمر، ٢٠١١م: ١٤).

ويتضمن التحكم أربع صور رئيسة هي:

أ. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيارات بين بدائل متعددة: ويحسم هذا التحكم المتصل

باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف، سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل؛ فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم، ومتى يذهب، والإجراءات التي يتبعها.

ب- التحكم المعرفي -المعلوماتي- باستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط: حيث يُعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تمَّ على نحو إيجابي، فيختص بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة؛ كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية كنتشيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة. (الرفاعي، ٢٠٠٣م: ٣١).

ج- التحكم السلوكي والقدرة على المواجهة الفعّالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي: ويُقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكّم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

د- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته؛ فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى أو قابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط. (راضي، ٢٠٠٨م: ٢٩).

ويتضح من ذلك أنّ التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على استقراره للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها،

مستثمرًا كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرًا على نفسه، متحكمًا في انفعالاته.

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو 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. (راضي، ٢٠٠٨م: ٣٠).

والصلابة النفسية كوعاء كلي يمثل الاتجاهات الصلبة الثلاثة، وأن التعاون والتكامل بين مكونات الصلابة النفسية من التزام وتحكم وتحدٍ سيمثل دافعًا للتغلب على أحداث الحياة الشاقة. (يوسف، ٢٠١١م: ٧٣).

كما أنّ هذه الخصائص شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة، وأن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. (مخيمر، ٢٠١١م: ١٤).

٣ . التحدي Challenge: وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري، أكثر من كونه تهديدًا له. (مخيمر، ٢٠١١م: ١٤).

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو 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. (راضي، ٢٠٠٨م: ٣٠).

والصلابة النفسية كوعاء كلي يمثل الاتجاهات الصلبة الثلاثة. وإن التعاون والتكامل بين مكونات الصلابة النفسية من التزام وتحكم وتحدي سيمثل دافعاً للتغلب على أحداث الحياة الشاقة. (يوسف، ٢٠١١م: ٧٣).

كما أن هذه الخصائص شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة، وأن هذه المكونات تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. (مخيمر، ٢٠١١م: ١٤).

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

أولاً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

. الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة، وجود نظام قيمي وديني لديهم يمنعهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض، المبادأة والنشاط، المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط، القدرة على الإنجاز والإبداع، الميل للقيادة، القدرة على الصمود والمقاومة، القدرة على تحقيق الذات، شعور عال بالثقة وتقدير الذات، إتقان العمل والدراسة، الصحة الجسمية. (مخيمر ٢٠١١م: ١٩، ٢٠).

ثانياً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

تتمثل في اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا بمعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (جيهان ٢٠٠٢م: ٢١).

النظريات التي تناولت الصلابة النفسية:

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية:

إن كوبازا قد تأثرت كثيراً بعلماء النفس الإنسانيين، وعلى رأسهم ماسلو وروجرز Maslow & Rogers اللذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكانياتهم الكامنة رغم تعرضهم للضغوط والإحباطات؛ وبالتالي فإن مجال الدراسة عليه أن يركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى، كما تأثرت كوبازا أيضاً بأعمال فرانكل Frankl الذي أشار إلى أن وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط، فالحياة معاناة، والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة. كما تأثرت كوبازا أيضاً بالمنظور المعرفي للآزاروس Lazarus والذي أشار فيه إلى أن تقييم الفرد المعرفي لخصائصه النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما يؤثر أيضاً في تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط النفسية (مواجهة المشكلات - الهروب - التجنب - تحمل المسؤولية - البحث عن المساندة الاجتماعية). ومن خلال تأثر كوبازا بكل من سبق، فقد استهدفت من سلسلة دراستها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط. (مخيمر، ٢٠١١م: ١٢، ١٣).

حيث طرحت كوبازا الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يُعد أمراً ضرورياً؛ بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: الالتزام والتحكم والتحدي. (راضي، ٢٠٠٨م: ٣٧).

ويري الباحثان أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من تقدير الفرد لذاته، وتزيد أيضاً من العمل على

استخدام الفرد لطرق إيجابية في تقييم ذاته من خلال المصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة.

الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية:

هناك أدوار متعددة تؤديها الصلابة النفسية وهي:

- ١- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي.
- ٢- تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث، وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.
- ٣- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، وتبتعد عن استخدام التعايش التجني أو الانسحابي للمواقف.
- ٤- تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي. (راضي، ٢٠٠٨م: ٣٩).

ثانياً: تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات Self-Esteem:

يشير (فهيم والقطان، ١٩٧٩: ٧١) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه، وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح.

ويذكر (عطا، ١٩٩٣: ٢٧٥) أن تقدير الذات، هو تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكانياته، ورضاه عنها وثقته في نفسه وفي قدراته، على تحمل المسؤولية ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين، وشعوره بحب واهتمام وتقدير الآخرين له، فهو خبرة شخصية يعبر عنها باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة، متضمنًا اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية، نحو ذاته واعتقاده بمدى أهميته وقيمه.

كما يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته؛ إما بطريقة إيجابية، وإما بطريقة سلبية، وهو يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة. وببساطة، فتقدير الذات هو في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها. (ماهي وريزن، ٢٠١٠م: ٢).

ويشير (عبد الحميد وكفاي، ١٩٩٥: ٣٤٤) إلى أن تقدير الذات هو اتجاه الفرد نحو تقبل ذاته، والرضى عنها واحترامها، ويؤكد أن مشاعر توقيير واستحقاق الذات وجدارتها يعد مقومًا أساسيًا من مقومات الصحة النفسية، كذلك فإن نقص أو تدني تقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة تعد أعراضًا مرضية واضحة.

ويري الباحثان -مما سبق أن تقدير الذات- هو الفكرة التي يدركها الفرد عن نفسه بالاستحسان أو الاستهجان، وهو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، والذي يتضمن اتجاهات الرفض أو القبول للذات، وعن مدى اعتقاده بأنه ناجح وقادر وله قيمة، ومدى شعور الفرد بأهمية نفسه واحترامه لها في ضوء عدة عوامل هامة، ومنها الصحة النفسية بأبعادها: الالتزام والتحكم والتحدي.

المكونات الأساسية لتقدير الذات:

١- الكفاءة الذاتية: وهي تمتع الفرد بالثقة بالنفس، وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

٢- قيمة الذات: تعني في الأساس قبول المرء لنفسه، من غير شرط أو قيد، وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة، وجدير بأن يبلغ السعادة. (ماهي وريزن، ٢٠١٠: ٣).

ويري الباحثان أن كلاً من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات، يجعلان المرء يشعر بالرضى عن نفسه.

خصائص تقدير الذات:

أشار كل من (ماهي وريزير ٢٠٠٧م) إلى أن تقدير الذات ظاهرة تقييمية أو ذاتية، وهو يمثل إدراك المرء لكفاءة ذاته وقيمتها بناءً على الأفكار والمعتقدات الداخلية، والرسائل التي تنتقل إليه من قبل الأشخاص المهمين في حياته، كما أنه سمة متغيرة، تكون خاضعة على نحو دائم للمؤثرات الداخلية والخارجية، وتقدير الذات يتنوع تبعاً للمواقف والأوقات. كما أن تقدير المرء لذاته يمكن أن يتنوع يومياً من خلال التجارب والمشاعر السارة وغير السارة.

وعلى ذلك يرى الباحثان أن تقدير الذات متعدد الأبعاد؛ بمعنى أن مشاعر الكفاءة الذاتية، وقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يظهرها الناس في أبعاد أو جوانب مختلفة، وهناك ثلاثة أبعاد مختلفة لتقدير الذات وهي: المظهر المادي (التقدير الذاتي للذات، وأداء المهام)، وتقدير الذات فيما يتعلق بأدائها، والعلاقات الاجتماعية، والتقدير الاجتماعي للذات.

أهمية تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد، فهو الدافع للوصول التأكيد الذات وتحقيق النجاحات الشخصية، وهو يشكل بُعداً هاماً من أبعاد الشخصية، لذلك أشار كوفمان أن تقدير الذات يرتبط إيجابياً ببعض الأبعاد الشخصية، كالدخل، والمكانة الاجتماعية. (شعيب، ١٩٨٨: ١٣٦).

وقد أشار ماسلو (Maslow، 1970) إلى خمس حاجات أساسية للإنسان؛ هي: الحاجة الجسمية، والفسولوجية، والحاجة إلى الحب، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات. وقد وصف الأشخاص المقدرين لذواتهم بأنهم أشخاص مشبعون، في كل حاجاتهم الأساسية، وعند ذلك فإن حاجة التقدير سوف تسيطر على حياته. وهذه المجموعة من الحاجات تتطلب تقديرًا من الآخرين. ولأهمية تقدير الذات، فلقد أدخل روجرز ثلاثة مفاهيم جديدة عند إعادة عرضه لنظريته في الشخصية؛ وهي: الحاجة إلى التقدير الإيجابي، الحاجة إلى تقدير الذات، شروط التقدير. (جابر، ٢٠٠٨: ٥٥٨).

وعلى ذلك يرى الباحثان أن تقدير الذات يشير إلى صحة نفسية إيجابية تمكن الأفراد من أداء الأعمال بفاعلية أفضل مع الشعور بالرضا عن الذات.

وقد أشارت عدد من الدراسات في هذا البحث إلى ارتباط تقدير الذات المنخفض، بكل من الشعور بالوحدة النفسية، كما في دراسة (عابد، ٢٠٠٢)، والحاجة النفسية كما في دراسة (العتيبي، ٢٠٠٦)، وبالشعور بالألم كما في دراسة (zivrorov، 2007)، كذلك زيادة مشكلات المراهقين كما في دراسة (زبيدة، ٢٠٠٧)، وبالتفاؤل والتشاؤم كما في دراسة (القبيسي، ١٤٢٨)، والشعور بالحرمان الأموي كما في دراسة (الزبيدي، ٢٠٠٩).

وبناء على ما تقدم يرى الباحثان أن تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا، من حيث الكيفية التي نؤدي بها في مواقع العمل، والطريقة التي نتعامل بها مع الناس، وقدرتنا على التأثير على الآخرين، ومستوى سلامتنا من الناحية النفسية.

مستويات تقدير الذات:

أ- المستوى المرتفع من تقدير الذات:

إن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع لذاتهم يتمتعون بتقدير عال لذاتهم، ويكونون بوجه عام واثقين بأنفسهم وموجهين ذاتياً، وحاسمين، ومتطلعين للتعبير عن آرائهم وأفكارهم، ويحبون الناس، كما يتكيفون بشكل جيد معهم، كذلك فإنهم يتقبلون أنفسهم بغير شرط ولا قيد، ويتكيفون مع الإحباطات بشكل جيد، ويكونون على استعداد لأن يتخذوا مغامرات محسوبة، ومن المهم أن التقدير المرتفع للذات لا يتضمن الشعور بالمتالية والكمال، فالأشخاص ذوو التقدير المرتفع للذات يدركون ضعفهم ويسعون باستمرار لتغيير ما يمكن تغييره من أجل التحسين من أنفسهم، وعدم المبالاة بوجه عام عرض من أعراض التقدير المتدني، وليست من سمات من يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم كما يعتقد بعض الناس. (ماهي وريزن، ٢٠٠٧م: ٢٨، ٢٩).

ونتيجة لما سبق فإن الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات، لديهم قدر كبير من الثقة في ذواتهم وقدراتهم، ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة، وأنهم محبوبون من قبل الأفراد الآخرين. (سليم، ٢٠٠٣م: ١٧، ١٨).

ب- المستوى المنخفض من تقدير الذات:

إن الأشخاص ذوي التقدير المنخفض لذاتهم يكونون بوجه عام خجولين ومتشائمين، ويهربون من الإقدام على المغامرة، ويفتقرون إلى الحسم ومترددون، ويشعرون بأنهم غير جديرين بالحب، وليس لديهم قبول لذاتهم، وسيئين فيما يتعلق بالعلاقات مع الآخرين بسبب كراهية الذات، ويتسمون بالتهكم والسخرية في أغلب الأحيان، ويستاءون من ذوي الإنجازات العالية، وقد لا يرون أي جانب طيب من الآخرين.

ومن بين مظاهر ضعف تقدير الذات بعض التصريحات الشفهية، مثل: أنا غبي، وأنا فاشل، والمبالغة في التباهي بالذات، والحساسية المفرطة للنقد السلبي، والإحجام عن التعبير عن الأفكار، والمشقة في قبول المجملات، وسهولة التأثر بالآخرين، والبحث الدائم عن استحسانهم، والافتقار إلى التواصل البصري، والاكتئاب المزمن، وتناول الكحوليات. (الخواجة، ٢٠١٠م: ١٧-٢٠).

ج- المستوى المتوسط من تقدير الذات:

يذكر كوبر سميث، (Cooper-smith 1967) أن المستوى المتوسط من تقدير الذات يقع بين المستويين السابقين بكل ما يختص بهما من خصائص وسمات. (في كفاي، ١٩٨٩: ١١٨).

ويتضح من العرض السابق لمستويات تقدير الذات أن هذه المستويات الثلاثة -والتي تمثلت في تقدير الذات المرتفع والمنخفض وتقدير الذات المتوسط- يمكن أن تعد مؤشرًا جيدًا لتطابق تقدير الفرد لذاته وتقدير الآخرين له، بمعنى أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات عال،

قد يكونون أكثر ثقة بالنفس وأميل للاستقلالية، والتي يلاحظها الآخرون في صورة معارضة من ذلك الشخص إذا اضطرت الظروف لذلك؛ لأنه قد يعتبر بمثابة الندد للجماعة التي ينتمي إليها. أما الأفراد الذين يتسمون بتقدير سالب لذاتهم، فقد يكونون عديمي الثقة بالنفس، لسريعي الانقياد للآخرين، وهؤلاء هم من يراهم الآخرون على أنهم شخصيات ضعيفة أو منطوية.

وخلاصة القول: إن الأفراد ذوي التقدير المرتفع لذاتهم يقبلون أنفسهم بشكل عام؛ أمَّا الأشخاص الذين يمتلكون قيمًا ذاتية سلبية عن أنفسهم فإن لديهم تقديرًا متدنياً لذاتهم.

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

١. نظرية روزنبرج (Rosenberg Theory، 1966):

تعتمد نظرية روزنبرج على فكرة أن الفرد يكون اتجاهًا، نحو الذات، كما عمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، معتمداً على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك. (محمد، ٢٠١٠م: ٨١).

٢. نظرية زيلر (Zeller Theory 1966):

يرى زيلر أن تقدير الذات مرتبط بتكامل شخصية الفرد، حيث يرى أن تقدير الذات يقع كوسيط بين الفرد والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو بذلك يعمل على محافظة على الذات، من خلال تلك الأحداث السلبية والإيجابية التي يتعرض لها الفرد، وهو بذلك يعني أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع، يتميزون بالقدرة على التفكير الانتقائي للعناصر الاجتماعية المناسبة، بينما ذوو التقدير المنخفض يتصفون بالتبعية للظروف الاجتماعية؛ أي أنه قد يندمج سلبياً مع عناصر اجتماعية لا تناسبه. (محمد، ٢٠١٠م: ٨٣).

٣. نظرية كوبر سميث (Cooper smith، 1967 Theory): تمثلت أعمال كوبر سميث

في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما: تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم، ومع الآخرين، وقد ركز كذلك على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية. (في الخضير، ٢٠٠٠: ٤٦).

ويذهب كوبر سميث إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية، وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فإن هناك ثلاثاً من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي: تفعيل الأطفال من جانب الآباء، تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي، احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التعبير من جانب الآباء. كما افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات. (كفاني ١٩٨٩م: ١٠٤، ١٠٥).

كما أشار كوبر سميث إلى أن الفرد يعبر عن هذا التقدير بطريقتين: التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي: وهو الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الذات، وتكون متاحة للملاحظة من الآخرين. (في الضيدان، ١٤٢٤هـ: ٢٣).

ومن خلال استعراض الباحثين للنظريات وجد أن هذه النظريات تؤكد على أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة في نمو وتطور تقدير الذات، كمفهوم تكيفي يتأثر بالمؤثرات البيئية، كطرق التنشئة الاجتماعية، لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المبكرة التي يخبرها الطفل في السنوات الأولى في حياته حيث تلعب دوراً مهماً في شخصيته، وتشكيل سلوكه.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها مع متغيرات أخرى:

هدفت دراسة العياشي (٢٠١٢) التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة للأيتام بمدينة مكة المكرمة، وتكونت العينة من (٦٥٤) طالباً تراوحت أعمارهم من (١٩-٢٤) سنة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين درجات الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

كما هدفت دراسة (البيرقدار ٢٠١١) إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى طلاب كلية التربية بجامعة الموصل، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٣) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور؛ أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

كما هدفت دراسة حمادة وعبد اللطيف (٢٠٠٢م) إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وتكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالباً و(٢١٢) طالبة، وتوصلت الدراسة عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل عينة الكلية، وداخل عيني الذكور والإناث.

كما تناول دخان والحجار (٢٠٠٦م) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والحياة الضاغطة ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم، وبلغت العينة (٥٤١) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية عند الطلبة مرتفعاً مما قلل من مستوى الضغط النفسي، كما توصلت الدراسة إلى أن بعد الالتزام يحتل المرتبة الأولى من حيث الأهمية لدى الطلاب والطالبات.

ثانياً: دراسات تناولت تقدير الذات وعلاقتها مع متغيرات أخرى:

في دراسة (Fairclough، et al.2005) بعنوان تقدير الذات والمرحلة الدراسية، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والمرحلة الدراسية، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالباً حيث طبق عليهم مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثين، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والمرحلة الدراسية، وإلى زيادة تقدير الذات بزيادة المستوى التعليمي للطلاب.

وفي دراسة (Zivror 2007) بعنوان علاقة تقدير الذات لدى الطلاب مع العلاقات الاجتماعية والتعليمية والألم، وقد أجريت الدراسة على (٣٠) طالباً؛ كان منهم (١٦) طالبة و(١٤) طالباً تراوحت متوسطات أعمارهم بين (١١-١٥) سنة تم اختيارهم عشوائياً لإجراء الدراسة، استخدمت الدراسة أسلوب قياس مستوى تقدير الذات لدى الطلاب المتشاركين في المجالات العامة والاجتماعية والأكاديمية، حيث أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والمجالات الاجتماعية والأكاديمية ومصادر الألم.

وفي دراسة (زيدة، ٢٠٠٧م) بعنوان علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) مراهقاً ومرهقة، وقد استخدمت الباحثة استبانة المشكلات النفسية، ومقياس الحاجات الإرشادية، ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات ومشكلات الأمن والاستقلال عند الذكور، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات وجميع المشكلات بالدرجة الأولى، ولا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية عند الذكور.

وفي دراسة (القبيسي، ١٤٢٨) بعنوان التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، على عينة قوامها (٣٤٦) طالباً حيث طبق عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم، من إعداد الباحثين، ومقياس تقدير الذات من إعداد محمد

(١٩٩١)، ومقياس وجهة الضبط من إعداد كفاي (١٩٨٢م). وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووجهة الضبط وفقاً لمتغير الصف الدراسي. وفي دراسة (عربيات وآخرون، ٢٠٠٨م) بعنوان الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (٦٦٣)، منهم (٢٨٠) طالباً و(٣٨٣) طالبة. واستخدم مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثين. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى إلى المستوى الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تعزى إلى الجنس والتخصص الأكاديمي والتفاعل بينهما، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي ومستوى تقدير الذات.

وفي دراسة أورث وآخرون (Orth، 2010 et al) بعنوان تقدير الذات من مرحلة الشباب إلى مرحلة الشيخوخة، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (٣١٧) فرداً من أعمار مختلفة، وطبقت عليهم مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثين، وقد أشارت النتائج إلى زيادة تقدير الذات خلال مرحلة المراهقة، كما أشارت إلى أن تقدير الذات يزداد بزيادة المستوى التعليمي للفرد.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وتقدير الذات:

في دراسة (sophie.thomas.2000) التي تهدف إلى التعرف على أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات؛ حيث أجريت على ٣٠٠ موظفة بالجامعة في الهند، وقد استخدم مقياس تقدير الذات ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة (salami.et al 2013) التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة على عينة تألفت من (٩٧) موظفة في جامعة أورميا للعلوم الطبية، وقد كشفت

الدراسة وجود علاقة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وأنه يمكن التنبؤ من مقياس الصلابة النفسية في تحديد مستوى جودة الحياة.

في دراسة (pourakbari)، (2014) التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ونوعية الحياة؛ حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (٢٧٣) طالبة من طالبات جامعة آلتو، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وجودة الحياة الإيجابية، كما أن الصلابة النفسية تزيد من مستوى جودة الحياة.

وفي دراسة (جيهان، ٢٠٠٢) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية، وتأثير ذلك على متغيرات التعايش وإدراك المشقة، وأجريت الدراسة على (٣٢١) فردًا، للفئة العمرية من ٢٣-٤٣، وأسفرت الدراسة عن وجود أثر دال إيجابي لكل من المساندة وتقدير الذات والصلابة النفسية على تقليل الإدراك السلبي للمشقة والضغوط النفسية، كما وجد أثر دال للصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لإدراك المشقة المهنية على نحو إيجابي.

وفي دراسة (مكي، ٢٠١١) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلاب في جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالبًا. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلاب، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عالية بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة تبين عدم تناول أي منها موضوع الدراسة الحالية (الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم)، وقد استطاع الباحثان استخلاص النقاط التالية من تلك الدراسات:

١- تنوعت أهداف هذه الدراسات وفق الهدف العام لها، ولكن اتفقت معظم هذه الدراسات فيما بينها من حيث إن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذا النوع من الدراسات.

٢- اختلفت عينات الدراسات السابقة ما بين أطفال وطلاب جامعات ومراهقين.

٣- استخدمت بعض هذه الدراسات مقاييس الصلابة النفسية وتقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

٤- اختلفت وتنوعت المعالجات الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات حسب هدف دراسة، إلا أن معظم هذه الدراسات اتفقت فيما بينها على استخدام المعالجات الإحصائية التالية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T).

٥- العلاقة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية هي تناول المحاور التالية: الصلابة النفسية وتقدير الذات؛ لكن الدراسة الحالية انفردت عن تلك الدراسات في تمييزها بمعالجتها العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه الجموم، إضافة إلى تمييزها عن تلك الدراسات في نوعية عينتها؛ حيث اقتصرت العينة على طلاب المرحلة الثانوية.

والجدير بالذكر أنّ الباحث قد استفاد كثيراً من الدراسات السابقة، وخاصة في تحديد مشكلة البحث وأهدافه، واختيار أداة القياس، وصياغة فروضه.

فروض البحث:

من خلال ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة الفروض كما يلي:

١. توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه الجموم.

٢. توجد جوانب أهم من الأخرى للصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظه

الجموم.

الطريقة والإجراءات:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لمناسبة هذا المنهج لأغراض الدراسة الحالية، وقد عرفه العساف (١٤١٦هـ: ٢٦٣) بأنه: "نوع من أساليب البحث يمكن بواسطتها معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم تحديد درجة تلك العلاقة"، واستخدم الباحثان هذا المنهج للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مجتمع البحث:

جميع الطلاب في مدارس التعليم العام في المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم للعام الدراسي

١٤٣٨-١٤٣٩هـ.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم

العام في محافظة الجموم.

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠١١):

يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد، وهي على النحو التالي:

البعد الأول: الالتزام وأرقام عباراته (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨،

٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦).

البعد الثاني: التحكم وأرقام عباراته (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩،

٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤).

البعد الثالث: التحدي وأرقام عباراته (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٤٧).

كما اعتمد تصحيحهم كما يلي:

. (تنطبق دائماً) تُعطي درجة واحدة.

. (تنطبق أحياناً) تُعطي درجتان.

. (لا تنطبق أبداً) تُعطي ثلاث درجات.

ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحثان بحساب معدلات الثبات والصدق للمقياس على عينة شملت (٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم من خارج عينة الدراسة الأصلية، وذلك على النحو التالي:

١. ثبات المقياس:

١. معامل ثبات الفاكرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٦٤٢) وهو معامل ثبات مطمئن لإجراء الدراسة.

٢. معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة ثبات سيبرمان-براون (٠,٦٠)، وهو معامل ثبات مطمئن لإجراء الدراسة.

٢. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: وذلك بعرض المقياس على ٩ من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس، وأخذ آرائهم للتعرف على مدى مناسبة مفردات المقياس لأفراد العينة.

ب. الاتساق الداخلي للمقياس: قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الالتزام	**٠,٧٥٢
٢	التحكم	**٠,٦٢٦
٣	التحدي	**٠,٦٧٠

** وجود دلالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الرئيسية الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٦٢٦ و٠,٧٥٢)، وهي قيم مرتفعة، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١). وهذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس في الدراسة الحالية باطمئنان.

ثانياً: مقياس تقدير الذات من إعداد الدريني وآخرون (١٩٨٣):

وذلك بعد تبنيهم لتعريف كوبر سميث Cooper smith لتقدير الذات، ويتكون المقياس من ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول: يطلب من المستجيب أن يحدد درجة أهمية كل من الصحة الجسمية، الصحة النفسية، القدرات العقلية، الهيئة، العلاقات بالأسرة، العلاقات بالأصدقاء، تحقيق السعادة، الاستمتاع بوقت الفراغ.

الجزء الثاني: يطلب من المستجيب أن يحدد درجة تقديره لنفسه في الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والقدرات العقلية، والهيئة، والعلاقات بالأسرة، والعلاقات بالأصدقاء، وتحقيق السعادة، والاستمتاع بوقت الفراغ.

الجزء الثالث: وحدات المقياس حيث تتكون من (٣٠) عبارة، وأمام كل عبارة ثلاث إجابات هي: غالبًا، أحيانًا، لا أبدًا.

تصحيح المقياس:

يعطى المستجيب ثلاث درجات للإجابة: غالبًا، ودرجتين للإجابة: أحيانًا، ودرجة واحدة للإجابة: لا أبدًا، لجميع العبارات فيما عدا العبارات ذات الأرقام (١، ٤، ٥، ٦، ١٤، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٨) حيث تصحح بطريقة عكسية، بحيث يعطى المستجيب درجة واحدة للإجابة: غالبًا، ودرجتين للإجابة: أحيانًا، وثلاث درجات للإجابة: لا أبدًا. وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٩٠) درجة، وأقل درجة هي (٣٠) درجة.

وقد استخدم الباحثان الطرق التالية للتأكد من ثبات المقياس:

طريقة ألفا كرونباخ:

وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٦).

طريقة التجزئة النصفية:

حيث قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في أسئلة النصف الأول من الاختبار (العبارات من ١-١٥) ودرجاتهم في النصف الثاني (العبارات من ١٦-٣٠). ولقد بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩٣).

صدق المقياس في البحث الحالي:

استخدم الباحثان الصدق المرتبط بالتحك:

حيث قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين المقياس الحالي ومقياس (عبد الله، ١٩٩١م) لتقدير الذات، حيث بلغ بمعامل بيرسون (٠,٩٠٥) مما يدل على مدى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق، وأن المقياس الحالي يقيس تقدير الذات.

صدق المحكمين: وذلك بعرض المقياس على ٩ من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس، وأخذ آرائهم للتعرف على مدى مناسبة مفردات المقياس لأفراد العينة.

إجراءات وأدوات البحث:

- ١- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- تحديد عينة البحث من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٣- تطبيق مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠١١)، ومقياس تقدير الذات من إعداد الدريني وآخرون (١٩٨٣).
- ٤- تم التطبيق على أفراد عينة الدراسة النهائية، والتي تكونت من (٢٠٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام في محافظة الجموم.
- ٥- معالجة البيانات إحصائيًا وفقًا للرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).
- ٦- استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات.
- ٧- استخدام التحليل العاملي من الدرجة الثانية بطريقة المكونات الأساسية بتدوير فاريماكس المتعامد، وباستخدام محك كايزر.
- ٨- تفسير النتائج ومناقشتها.
- ٩- تقديم التوصيات والمقترحات.

المبحث الرابع: نتائج البحث ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون؛ للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (٢)

معامل الارتباط بين أبعاد الصلابة النفسية وتقدير الذات

الصلابة النفسية			تقدير الذات
التحدي	التحكم	الالتزام	
**٠,٢٥٢	**٠,٢٣٢	٠,٠٤٠-	

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين بُعد الالتزام من أبعاد الصلابة النفسية وتقدير الذات، حيث كان معامل الارتباط (-٠,٠٤٠).

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين بُعد التحكم من أبعاد الصلابة النفسية وتقدير الذات، حيث كان معامل الارتباط (٠,٢٣٢).

وكما يتضح وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين بُعد التحدي من أبعاد الصلابة النفسية وتقدير الذات، حيث كان معامل الارتباط (٠,٢٥٢).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء نتائج الدراسات السابقة، حيث تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة القريبة من الدراسة كدراسة (pourakbari، 2014)

ودراسة (salami.et al 2013)، والتي أظهرت نتائجها أن الصلابة النفسية هي الأكثر مساهمة في اتجاهات الفرد نحو الذات وزيادة الكفاءة الذاتية؛ حيث كان الأفراد الأكثر صلابة ذوي عادات صحية جيدة، بعكس الأقل صلابة، وكما تتفق مع دراسة جيهان ٢٠٠٢م التي توصلت نتائجها إلى أن المساندة الاجتماعية تدعم الصلابة النفسية وتقويها وتتفاعل معها، وهما يعملان سوياً على زيادة تقدير الفرد لذاته، فكلما قل تقدير الذات لدى الطلاب قلَّ مستوى الصلابة النفسية، مما يدل على أن مقومات الصلابة النفسية تساهم بشكل فعال في فهم الذات بمعناها الحقيقي؛ مما يؤدي إلى زيادة القدرة على تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص، علمًا بأنه لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في حدود علم الباحثين.

كما تفسر تلك النتيجة بأنه كلما كانت الصلابة النفسية مرتفعة أدت إلى ارتفاع تقدير الذات لدى الفرد، مما يساعد الفرد على تقييم الذات تقيماً واقعياً، وتجعله أكثر نجاحاً وفعالاً في حياته، كما تساعده على مواجهة التحديات والإحباطات بأقل قدر من التوتر.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد جوانب أهم من الأخرى للصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان باستخدام التحليل العاملي من الدرجة الثانية بطريقة المكونات الأساسية بتدوير فاريماكس المتعامد، وباستخدام محك كايزر، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج:

جدول (٣)

التحليل العاملي من الدرجة الثانية لأبعاد الصلابة النفسية

الأبعاد	الالتزام	التحكم	التحدي
العامل العام	٠,٨٠٥	٠,٧٠٠	٠,٧٠٠

يتضح من الجدول السابق أن بعد الالتزام أهم بُعد من أبعاد الصلابة النفسية، حيث جاء في المرتبة الأولى، ويليه بعدي التحكم والتحدي بنفس الأهمية، وبذلك يتضح تحقق صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة.

ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء الإطار النظري للبحث ونتائج الدراسات السابقة؛ حيث تتفق هذه النتيجة إلى حد ما مع دراسة salami.et al 2013 والتي أظهرت أن بُعد الالتزام يحتل المرتبة الأولى، يلي ذلك التحدي، ثم جاء التحكم في المرتبة الثالثة.

وتفسر هذه النتيجة في ضوء أن الالتزام يُعتبر مكوناً أساسياً من مكونات الصلابة النفسية، فالشخص الملتزم يمكنه التحكم في ذاته وتحدي الصعاب التي تواجهه، ولذلك يأتي هذا البعد في المرتبة الأولى من حيث الأهمية.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استخلاص التوصيات التالية:

- ١) تصميم برامج إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية لتنمية الصلابة النفسية لديهم.
- ٢) تصميم برامج إرشادية لطلاب المرحلة الثانوية لتنمية تقدير الذات لديهم.
- ٣) غرس قيم العمل الجاد، والمتابعة، والإصرار، وتنمية الاحساس بالمسئولية الاجتماعية والقدرة على تحمل الإحباط والضغط؛ لما لها من أهمية في تنمية الصلابة النفسية لدى الأبناء.
- ٤) التدريب على زيادة المهارات العملية في الصلابة النفسية لدى الأفراد ليقبل من الإصابة بالأمراض النفسية.
- ٥) عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة المدارس الثانوية من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى.
- ٦) عقد ورش عمل ومحاضرات توضح الآثار الجسمية والصحية المترتبة على نقص الصلابة النفسية.
- ٧) إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على خصائص الطلبة النفسية والاجتماعية وربطها بتقدير الذات.

البحوث المقترحة:

بناءً على ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج يقترح الباحثان القيام بإجراء المزيد من الدراسات حول:

- ١) الاتجاهات الوالدية في التنشئة وعلاقتها بالصلابة النفسية للأبناء.
- ٢) الصلابة النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى الطلاب.
- ٣) الصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى الطلاب.
- ٤) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب.
- ٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب.
- ٦) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب.

قائمة المراجع

١. أحمد، سهير كامل (٢٠١٠)، سيكولوجية الشخصية، الرياض، دار الزهراء.
٢. أحمد، سهير كامل (٢٠٠٠)، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو.
٣. العياني، أحمد (٢٠١٢)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث، جامعة أم القرى، كلية التربية، رسالة ماجستير.
٤. البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (٢٠١١)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، كلية التربية.
٥. أبو أسعد، عبد اللطيف (٢٠٠٩)، المهارات الإرشادية، الأردن، عمان، دار المسيرة.
٦. المفرجي، سالم محمد، والشهري، عبد الله علي (٢٠٠٨)، الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، العدد (١٩).
٧. البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٢)، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
٨. الرفاعي، عزة (٢٠٠٣م)، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، كلية الآداب، جامعة حلوان.
٩. الزبيدي، سالم عبد الله (٢٠٠٩)، تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

١٠. الدريني، حسين وكامل، عبد الوهاب وسلام، محمد، (١٩٨٣)، مقياس تقدير الذات، القاهرة، دار الفكر.

١١. الضيدان، الحميدي (١٤٢٤)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض.

١٢. القبيسي، علي خليل (١٤٢٨)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد.

١٣. ابن فارس (١٩٨٥)، المعجم الوسيط (٣)، القاهرة.

١٤. تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٩)، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلد (١٩) العدد (٣)، ص: ٢٦٨-٣١٨.

١٥. جابر، عبد الحميد (٢٠٠٨)، نظريات الشخصية، الرياض، دار الزهراء.

١٦. جبر، محمد جبر (٢٠٠٥)، مدى فعالية ثلاثة أساليب للتوجيه والإرشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المكفوفين، مؤتمر الإرشاد الاجتماعي والنفسي ودوره في العملية التعليمية، الجزء الثاني، في الفترة من ٢٦-٢٨/١١/٢٠٠٥م، سوريا، المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية، ص: ١٥٣-٢٠٣.

١٧. جيهان، حمد (٢٠٠٢)، دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

١٨. دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير إبراهيم (٢٠٠٦)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية، غزة، مجلد (١٤) العدد (٢)، ص: ٣٦٩-٣٩٨.
١٩. حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد (١٢) العدد (٢)، ص: ٢٢٩-٢٧١.
٢٠. راضي، زينب نوفل أحمد (٢٠٠٨)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٢١. غازي، مكّي، براء، حمد حسن (٢٠١١)، الصلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الدارسين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية، العدد الحادي والثلاثون، جامعة بغداد، مركز الدراسات التربوية والنفسية.
٢٢. محمود، محمد عبد العظيم محمد (٢٠٠٤)، أثر متغير الصلابة النفسية في تحديد أساليب المواجهة التي يلجأ إليها طلاب الدراسات العليا في تعاملهم مع ما يواجهون من ضغوط لتحقيق التوافق النفسي، القاهرة، المجلة التربوية، العدد (٢٠)، ص: ٣٣٦، ٣٣٧.
٢٣. مخيمر، عماد محمد (١٩٩٦)، إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، مجلد (٦) العدد (٢)، ص ٢٧٥ - ٢٩٩.
٢٤. مخيمر، عماد محمد (١٩٩٧)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد (٧)، العدد (١٧)، ص ١٠٣-١٣٨.

٢٥. مخيمر، عماد، محمد (٢٠١١)، مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٦. عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
٢٧. يوسف، جمعة سيد (١٤٢٦)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
٢٨. يوسف، هبة بهي الدين (٢٠١١)، علاقة بعض سمات الشخصية بالاستغراق الوظيفي لدى عينة من أطباء الطوارئ، مجلة دراسات نفسية، المجلد (٢١)، العدد (١)، ص: ٦٥-٩٧.
٢٩. زبيدة، أمزيان (٢٠٠٧)، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج لخضر - باتنة، الجزائر.
٣٠. عابد، سمير زيد (٢٠٠٢)، تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة كلية التربية، جامعة أم القرى.
٣١. عربيات، أحمد عبد الحليم، والزعول، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٨)، الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد ٩، العدد ١، ص: ٣٧-٥٣.
٣٢. محمد، عايدة ذيب (٢٠١٠)، الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، عمان، دار الفكر.

٣٣. ماهي، رانجيت سينج وريزير، روبرت. دبليو (٢٠٠٧م)، تعزيز الجودة الشخصية، الرياض، مكتبة جرير.

٣٤. ماهي، رانجيت سينج وريزير. روبرت دبليو (٢٠١٠)، تعزيز تقدير الذات، (ط٣) الرياض، مكتبة جرير.

المراجع الأجنبية:

- 1- salami.et al(2013) survey on the relationship between psychological hardiness and quality of in caretaker employed women of the umia university of medical sciences and health care services journal of urmia nursing midwifery faculty>11(5) 385-391
- 2- Fairclough Sheresa L. T (2005). Self-esteem and academic achievement 'A comparative study of African American students in a traditional public school and a magnet school 'University of South Florida ' Theses and Dissertations 'pdf.
- 3- <http://scholarcommons.usf.edu/etd/2874> 1/12/2012
- 4- example with scenic beauty perceptions of roadside pine forests. Landscape J.
- 5- Orth 'Kali H 'Trzesniewski'
- 6- Richard W. Robins(2010). Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age 'Journal of Personality and Social Psychology 'Vol. 98 'N. 4 'pp. 645-645.
- 7- Zivor '- Jacqueline (2007). Self-Esteem of Aids Orphans-a descriptive study 'master of play therapy 'university of South Africa .
- 8- Sophy' Thomas (2000): Women and Stress: A study of Stressful Life Events' Depression and The Moderating Influence of Self – Esteem' Journal of Indian Psychology' Jan – Jul'. Vol. (18)' (1-2).
- 9- pourakbari' f.(2014)'relationship of Psychological hardiness and quality of live with death anxiety in nursec.nedical journals 11 (2)53-59.