



## الصلابة النفسية لدى عينة من منتسبي جامعة بغداد

ا.م.د. بيداء هاشم جميل      م.د. ميسون كريم ضاري

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية

### المستخلص :

لم يعد التعرض للضغوط النفسية او البيئية هو المتغير الرئيس المؤثر في نشاط الفرد وارتقائه، بل هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيراً وهي أهداف الفرد و غاياته التي يسعى إلى تحقيقها و التي تجعله يقيم مصدر الضغوط تقييماً معرفياً يجعله يسلك بطريقة معينة في مواجهة الضغوط ما بين المرونة والفعالية وبين الجمود والسلبية والمرض ومن هذا المنطلق بدأ الباحثون يركزون على المتغيرات التي تقي الفرد من الآثار الضارة للمواقف الضاغطة وتدعم قدرته على مواجهة هذه الضغوط ، إذ تؤدي دوراً هاماً في أدراك الحدث الضاغط و مواجهته وكما يأتي :

- تؤثر في إدراك الفرد و تقييمه للحدث الضاغط
- تؤثر في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغط ، ومن هذه المتغيرات الصلابة النفسية .

### Psychological Rigidity of a sample of Baghdad University employees

Dr. Baydaa Hashim Jameel, Dr. Maysoun Karim Dhari

Ministry of Higher Education and Scientific Research / Center for Psychological Research

#### Abstract:

Psychological or environmental pressures are no longer the main variables influencing the individual's activity and advancement. There are other, more influential variables: the goals of the individual and his or her goals, which make him or her assess the source of stress. In this sense, researchers began to focus on the variables that protect the individual from the harmful effects of stressful situations and support his ability to cope with these pressures, as they play an important role in the awareness of the compressor and face it as follows:

- affect on the individual's perception and evaluation of the compressor event
- affecton the individual's assessment of the effectiveness of psychological and social sources to counter the pressure, and these variables psychological rigidity.



## الفصل الأول :

## أهمية البحث و الحاجة إليه :

قام كل من ( Kobasa&Maddi ) 1979 بمجموعة من الدراسات التي استهدفت التعرف على المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسدية، عند تعرضهم للضغوط ، بينما يتعرض آخرون للمرض و الإجهاد عند تعرضهم للضغوط نفسها ، و توصلا من خلالها الى ان الصلابة النفسية هي إحدى متغيرات الشخصية الايجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط ، إذ أن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط و تزيد الشكاوى البدنية (نصر،2014، ص 1) ، كما وجدت Kobasa (and Etales) 1982 إلى أن الناس يصبحون ذوي صلابة أذا ما واجهوا خبرات متنوعة وواسعة في مرحلة الشباب ، اذ تسمح تلك الخبرات للأفراد الحصول على المعرفة التربوية والاجتماعية وأنها ضرورية لفئة الشباب التي تدعمهم في توظيف الخيال وممارسة الأحكام خلال مرحلة الطفولة المبكرة وذلك يسمح لهم بالنمو أو التطور الإبداعي و تقليل الاعتماد ، ويجب ان تكون نماذج أدوارهم ذات صلابة أيضا، في حين أشارت دراسة لكل من Hannah (and Morrissy) 1987 إلى أن الصلابة تتطور مع العمر وبنجاح مستمر، حتى لدى كبار السن، ويمكن أن تصبح هذه السمة الشخصية أقوى و النجاح يستمر فقط لاستمرار هذه الخاصية ، وفضلا عن ذلك ، ان الفشل يمكن ان يمنع الصلابة ( Munsterteiger, 2015, p2-3)

إن تأثيرات الصلابة على المخرجات المتنوعة تظهرها بشكل اكبر في سياق العمل ، و واحدة من أوائل الدراسات التي تناولت الموضوع دراسة كل من (Maddi& Kobasa 1984) في محاولة لتحديد المديرين الذين يبرهنون نجاحهم حينما يعملون في شروط عمل ضاغطة و يميزهم عن أولئك الذين يواجهون مشاكل على مستوى الأفراد وكذلك العمل وكانت الصلابة قد استخدمت كمتغير مفتاحي لتمييز تلك المجموعتين من المديرين، و تعاملت دراسات أخرى مع تأثيرات الصلابة في مخرجات الصحة في إشارة إلى أن الصلابة ترتبط سلبيا بالأعراض الجسمية للأفراد الذين تعرضوا لضغوطات عالية، ومستقبلا ترتبط باحتماليه ظهور أعراض



اقل، فضلا عن ذلك أن التأثير الرئيس للصلابة في الأعراض الجسمية الذاتية تعتمد على ضغوطات العمل (Kardum&etals.2012,p488)، وتعمل الصلابة كمصدر مقاومة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة عن طريق تسهيل نوع الإدراك والتقييم والتعامل الذي يؤدي إلى حلول ناجحة للمواقف التي تحدثها تلك الأحداث، والتي وضعتها (Kobasa) بالاستناد إلى نظرية الشخصية الوجودية و المكونة من ثلاثة خصائص شخصية (الالتزام ، التحكم ، التحدي) ،اذ يلتزمون الأشخاص الصلبين بسهولة بما يقومون به في حياتهم و يبقون في صحتهم تحت الضغط و يعتمدون بشكلا حاسم على قوة الإحساس بالالتزام الذاتي وقدرة التعرف على قيمهم المميزة ، والأهداف، والأولويات و تقدير قابليتهم على امتلاك الهدف و اتخاذ القرار، و خصائص الالتزام الذاتي تعد أساسا لدقة تقييم التهديد الذي تفرضها أحداث معينة والتعامل معها والشخص الملتزم إحساسه العام بالغرض يسمح له بتحديدته و إيجاد المعنى للأحداث والأشياء ، والأشخاص في بيئاتهم ، ويعتقدون بأنهم يمتلكون شيء من السيطرة على الأسباب و الحلول للمشكلات الحياتية ، وينظرون للتغيرات في الحياة و التكيف للمتطلبات كتحديات وفرص للنماء أكثر من كونها تهديدات (Toth,1986,pp13-14)(Terzi.n.d,p10) وتعد الصلابة واحدة من العناصر التي تؤدي دورا أساسيا في جودة حياة المرء وخلق التوازن بين الأبعاد المختلفة لحياته (Toth,1986,p 3) وبحكم الكثير من العوامل والأحداث الضاغطة التي مرت و تمر على الفرد عموما والعاملين خصوصا سعى البحث للكشف عن مدى صلابة العاملين و صلابتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

حدود البحث: المنتسبين العاملين في مؤسسات جامعة بغداد (مجمع الجادرية) للعام

2017-2016

**أهداف البحث: استهدف البحث الحالي :**

- 1- قياس الصلابة النفسية لدى عينة من منتسبي جامعة بغداد
- 2- التعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية وفقا لمتغير الجنس
- 3- التعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية وفقا لمتغير المهنة (تدريسي -

موظف)



## تحديد المصطلحات :

الصلابة النفسية : عرفتھا (Kobasa)

مجموعة من الخصائص الشخصية والتي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ويتكون هذا البناء من ثلاثة عناصر مترابطة أساسية : الالتزام، الضبط، و

التحدي (Kobasa,1982,p711) (Kobasa,1979,p414) \*

• تم عرض تعريف (Kobasa) فقط لان البحث يهدف دراسة الصلابة من منظورها

فضلا عن تبني مقياسها

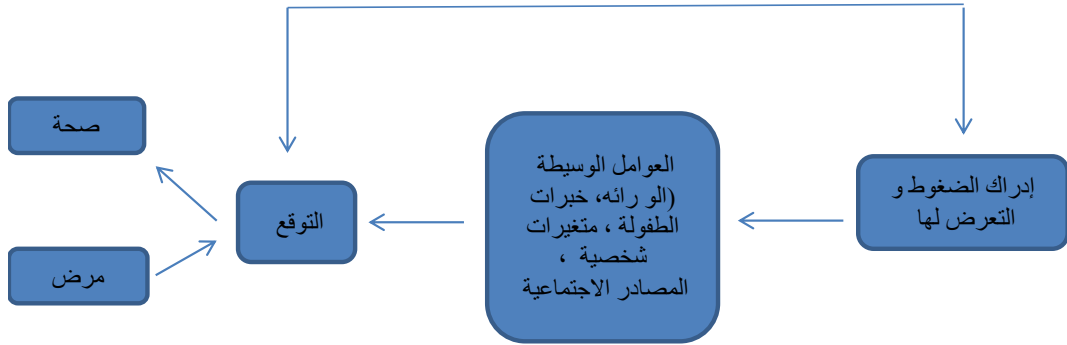
## الإطار النظري :

## مفهوم الصلابة النفسية :

تحول مسار البحث في مجال دراسة الضغوط النفسية من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة الى التركيز على متغيرات المقاومة بفضل جهود عدد من الرواد أمثال (Kobasa) و (Garmezy) و (Rutter) و (Holahan & Moos) و تأكيدهم على إن البحث في مجال الضغوط لا بد ان يتحول من التركيز على المرض إلى الصحة ، وعلى المتغيرات الايجابية سواء كانت متغيرات نفسية او اجتماعية والتي تجعل الفرد يحافظ على صحته الجسمية و النفسية عند مواجهته للضغوط بل و تدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط . إلا إن العلامة الفارقة في تاريخ دراسة الضغوط النفسية كانت على يد (Kobasa) اذ كان التساؤل الرئيس لها : لماذا لا يمرض بعض الناس رغم تعرضهم للضغوط ؟ أو ماهية الأسباب النفسية و الاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأشخاص بصحتهم الجسمية و النفسية رغم تعرضهم للضغوط ؟ وقد أطلقت مصطلح الصلابة النفسية على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط ، و لم تغفل دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مواجهة ومقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة ، التدخين ، المساندة النفسية و الاجتماعية ، الدخل المرتفع ، الوظيفة، الرعاية الطبية، نظام التأمين، اللياقة و الصحة الجسمية ، روح الدعابة، وان أولئك الأشخاص يمتلكون القدرة على التحكم والالتزام اتجاه القيم و الأخلاق والقدرة على التحدي واعتبار التغيير ليس تهديدا وإنما اختبار لقوتهم و صلابتهم .

### أنموذج (Kobasa) في الصلابة النفسية :

يشير الأنموذج إلى وجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط و التعرض لها وبين نواتجها، اذ ان المتغيرات الوسيطة من وجهة نظرها تؤثر في إدراك الضغوط وفي نواتج الضغوط ، ومن ثم أخذت تركز على المتغيرات الوسيطة وكما موضح في الشكل الاتي:



### أنموذج (Kobasa) عن العلاقة بين الضغوط و الأمراض (1979)

وقد وصفته بأنه بناء منظم حول ثلاثة عوامل ثابتة نسبيا : الضبط، والتحدي، والالتزام و كالاتي:

عامل الالتزام : ترى إن الالتزام يشمل مظاهر مختلفة الالتزام نحو الذات ( توجه الفرد نحو معرفة ذاته ،وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة بالحياة ، فضلا عن تحديد اتجاهاته الايجابية والتي تميزه عن الآخرين )، والالتزام نحو العمل ( اعتقاد الفرد بقيمة العمل و أهميته بالنسبة له و لغيره ، وضرورة الاندماج في بيئة العمل و الكفاية في إتمام مهام العمل و تحمل مسؤوليات العمل و الالتزام بقواعده و أنظمته ) كما يعني المشاركة الفاعلة و الشاملة مع العالم، والإحساس بالمعنى في الحياة (Kobasa, Maddi, 1985, p528)

(Puccetti,1985,p529)

( Bartone,N.D, P82)

عامل التحكم : ترى ان التحكم هو ( اعتقاد الفرد إن المواقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها،أمورا متوقعة الحدوث وبالإمكان التنبؤ بها والسيطرة عليها )، (Kobasa,1983,p849) ويعد من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي



للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة ، وهو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية و قيمة ذاته، ويمكن ان يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم واعتقاده ان لحياته هدفا و معنى يعيش من اجله ( عثمان ، فاروق السيد ،2001، ص215) كما يعني الاعتقاد بانه من خلال جهود الفرد يمكن التأثير في الأحداث و النتائج (المخرجات) (Bartone,N.D,P83) و يشير بعد التحكم إلى شعور الفرد بالقوة و القدرة على التحكم في ذاته وتأثيره في ما يجري من حوله من أحداث ، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية التحكم قادرين على القيام بدور نشط في حياتهم اليومية، و شعور عالي بالمسؤولية ، قدرة عالية في التأثير في أحداث الحياة ( Sinha,Singh ,2009,p42)

عامل التحدي : اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغيير في جوانب حياته امر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ، و يظهر التحدي في اقتحام المشكلات وحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات ( الشخصية المناعية ) ( عثمان ، فاروق السيد ،2001، ص 209-210) والمستوى العالي من التحدي هو الاعتقاد بأنه تغيير أكثر مما هو استقرار في المعيار في حين إن الأفراد ذوي الصلابة الواطنة يكونوا عرضة لرؤية التغيير على انه تهديد لأمنهم ، و يميل الأفراد ذو الصلابة إلى رؤية التغيير على انه فرص للنماء والتطور (Cash ,2009,p5) و تلك الاعتبارات تتعلق كونها قياس و انتشار مكون التحدي وعدد من المنظرين وجدوا إن التحدي لا يرتبط بشكل جيد مع عوامل الصلابة الأخرى و لا يرتبط بالتعامل أو مخرجات المتغيرات

و بعبارة جريئة ل (Hull) يوصون بان التحدي سيسقط في البحوث المستقبلية و طرحت (Kobasa) الافتراض الرئيس لنظريتها وهو : إن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل انه حتمي للارتقاء بالفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي وإن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث و من ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة ( الالتزام ، التحدي، الضبط) ، وقد فسرت الارتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الإصابة بالأمراض عن طريق تحديدها للخصال المميزة لأفراد مرتفعي الصلابة وعن طريق توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها

هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة، وقد أشارت إلى إن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يكونوا أكثر نشاطا ومبادأة واقتدار وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر مقاومة لأعباء الحياة المجهدة، و على النقيض من ذلك الأشخاص الأقل صلابة اقل نشاطا و اقتدارا على مواجهة الأحداث الضاغطة و المتغيرة، و السلبية في تفاعلهم مع المحيط و بما ينعكس سلبا على صحتهم (خنفر، 2014، ص19)، كما أكدت إن الصلابة النفسية تؤدي أدوارا ذات أهمية بالنسبة إلى الفرد و المتمثلة ب :

- تغيير الصلابة في الادراكات المعرفية للأحداث اليومية، كفاية الأشخاص ذوو الصلابة في التعاطي مع أحداث الحياة و الرؤية الواقعية لها .
- تقلل الصلابة من الإحساس بالإجهاد الناتج عن الادراكات السلبية للأحداث التي تحول دون وصول الفرد إلى حالة الإعياء (الإجهاد المزمن )
- تقتزن الصلابة بأساليب التكيف الفعال مع المواقف بتوظيف المصادر الشخصية، و تجنب أساليب التجنب و الانسحاب في التعامل مع المواقف
- تدعم الصلابة فاعلية عمل متغيرات أخرى كالإسناد الاجتماعي (Kobasa, Maddi, 1982, p169-172)(خنفر، 2014، ص20)

#### الدراسات السابقة :

دراسة (Hajebi , Emami & etals, 2016) : خلفية الدراسة الصلابة النفسية في التعرف على حماية خصائص الشخصية ضد أحداث الحياة الضاغطة التي تؤدي دورا في تحسين قدرة الفرد في مواجهة البيئة الضاغطة وهدفت الدراسة تقييم الصحة النفسية والصلابة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية ( العمر، الجنس، الخبرة العملية، مجال العمل، ....)، وبلغت العينة (745) من العاملين التي تم اختيارها بالأسلوب الطبقي العشوائي، وقد أجابت العينة على استبيان الصحة العامة، ومقياس الصلابة النفسية، وأسفرت النتائج عن إن درجات الصحة النفسية ذات دلالة و لكن ذات علاقة عكسية مع الصلابة النفسية وأشارت الدراسة إلى أهمية الصلابة النفسية في المحافظة على الصحة النفسية (Hajebi , Emami & etals, 2016,p1)

دراسة Munsterteiger 2015 : استهدفت الدراسة التعرف على الصلابة و علاقتها بالضغط و السعادة والجنس، وكانت العينة (90) طالب و طالبة من كليتين، واختبرت

الفرضية الآتية: إن الصلابة ترتبط سلبا بالضغط، وإيجابا بالسعادة وافترضت أيضا بان الإناث يسجلون درجات أعلى في الصلابة من الذكور، أولا الفرضيتين بخصوص الضغط و السعادة كانت قد اختبرت بالعلاقات ذات المتغيرين و ذات دلالة عند مستوى (0.01)، و تلك النتائج كانت منسجمة مع نتائج البحوث السابقة ، أما الفرضية الثالثة والتي اختبرت باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فقد أسفرت النتائج على النقيض من الفرضية اذ ان الذكور أعلى صلابة من الإناث، ودراسات قليلة جدا أشارت إلى علاقة الجنس بالصلابة ( Munsterteiger,2015, P4)

دراسة (Khledian & Hasanvand & Pour 2013) : استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و إيمان العمل بين معلمي المدارس العليا، و شمل مجتمع الدراسة جميع الذكور والإناث في مدينة (Ghorveh)، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة إذ بلغت (100) معلما و معلمة، وتم الإجابة على استبيانات الصلابة النفسية ل (Kobasa) و إيمان العمل و حلت البيانات المتجمعة ( التكرارات،النسب المئوية،المتوسط،الانحراف المعياري ) فضلا عن استخدام الاختبار التائي وتحليل الانحدار، و اظهرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة و سلبية بين متغيري الدراسة ، فضلا عن وجود ارتباط بين الجنس و الصلابة النفسية و بين الجنس و إيمان العمل، و كذلك مكونات الصلابة ( الالتزام،التحكم، التحدي) في قدرتها على التنبؤ بإيمان العمل (Khledian & Hasanvand & Pour 2013,p1)

دراسة (Kardum, Knezevic,Krapic (2012) : استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة لسمات الشخصية للعوامل الخمسة الكبرى و مخرجات الصحة النفسية المتعددة (الوجدان الايجابي،الوجدان السلبي،الأعراض الجسدية) ، و شملت العينة (597) من العاملين (ذكور و إناث) من مؤسسات مختلفة ، وأسفرت النتائج عن انخفاض في العلاقة التي تتوسط بين الصلابة و العوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية، وأشار تحليل الانحدار الهرمي إلى تأثير متزايد في مقياس الصلابة المختصر عبر سمات الشخصية للعوامل الخمسة الكبرى في التنبؤ بمقاييس الصحة النفسية و التنبؤ بقوة الصلابة التي كانت الأعلى بالنسبة للوجدان الايجابي، والأقل بالنسبة للوجدان السلبي والأعراض الجسدية (Kardum, Knezevic,Krapic ,2012,p487)



## الفصل الثالث

## عينة البحث الرئيسية:

شملت عينة البحث الرئيسية (160) منتسب و منتسبة من العاملين في مؤسسات جامعة بغداد ، تراوحت اعمارهم بين (25-55) و الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، الجدول (1) يوضح ذلك

## جدول (1)

## توزيع افراد عينة البحث الرئيسية

ت	المؤسسة	اناث	ذكور	مجموع
1	مركز احياء التراث العربي	12	6	18
2	كلية التربية للنبات	21	---	21
3	كلية العلوم	18	21	39
4	مركز السوق و حماية المستهلك	12	14	26
5	كلية العلوم السياسية	14	15	29
6	معهد الليزر	9	18	27
	المجموع	86	74	160

## ثانيا: اداة البحث :

تم تبني اختبار (Susanne Kobasa) لقياس الصلابة، والمتكونة من (12) فقرة ، والذي يقيس مكونات الصلابة وفقا لمنظورها (الضبط والالتزام والتحدي )، اذ يطلب من الشخص ان يقرأ كل فقرة من فقرات الاختبار، و الاستجابة على المقياس وفق مدرج (0-3) و(0) يشير الى لا اتفق بقوة و يتدرج الى (3) و يشير الى اتفق بقوة ، انظر ملحق (1) تحليل الفقرات: والهدف هو تحليل الفقرات للبيانات المتجمعه لانتقاء افضل الفقرات للصيغه النهائية للمقياس وتشتمل اختبار القوه التمييزيه لكل فقره من الفقرات (Rust ,1989 ,p 159)



• علاقة الفقرة بالمجموع الكلي

بغية استخراج علاقة كل فقرة من الفقرات بالدرجة الكلية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون ويشير معامل الارتباط المرتفع الى قوة ارتباطها بالمقياس وهذا ما يزيد احتمالية تضمينها في المقياس والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) معاملات ارتباط (درجة الفقرة بالمجموع الكلي)

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.366(**)	7	.332(**)	1
.292(**)	8	.384(**)	2
.309(**)	9	.343(**)	3
.340(**)	10	.415(**)	4
.432(**)	11	.310(**)	5
.351(**)	12	.303(**)	6

دال عند مستوى (0,01)

• علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمجال :

جدول (3) معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجة الكلية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	المجال
.455(**)	1	الضبط
.554(**)	2	
.542(**)	7	
.523(**)	8	
.498(**)	3	الالتزام
.595(**)	4	
.522(**)	9	
.477(**)	10	
.681(**)	5	التحدي
.267(**)	6	
.728(**)	11	
.711(**)	12	

دال عند مستوى (0,01)



وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان معاملات الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية له جميعها دالة وعند مستوى دلالة (0,01)، الذي يعد مؤشرا لصدق البناء

### مؤشرات الصدق والثبات :

أولاً : الصدق

تم استخراج صدق الاختبار :-

- صدق الترجمة : تم التحقق وفقا لما معمول به من إجراءات التحقق من صدق الترجمة -الصدق الظاهري Fase validity: وقد تحقق من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في المجال النفسي

- صدق البناء : أي مدى قياس الاختبار لسمه معينه وهو صدق نظري للصفة او الخاصية، وقد تحقق هذا الصدق عن طريق إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (تحليل الفقرات ) اذ اظهرت هذه الارتباطات دلالة احصائية مناسبة وهذه مؤشرات على صدق البناء للاداة

ثانياً : الثبات Reliability استخراج الثبات بطريقة:

-أعادة الاختبار :.اذ تم تطبيق المقياس على عينه مكونه من (30) فرد وبفارق زمني مقداره اسبوعان بين التطبيقين وقد حسبت العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينه في التطبيقين فظهر ان معامل الثبات (0.83)

-معامل الفا للاتساق الداخلي : تعتمد الاتساق في آراء الشخص من فقرة الى أخرى ، وقد بلغ معامل ثبات ألفا (0,81)

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج:

- أسفرت نتائج تطبيق (اختبار الصلابة) عن الآتي:المتوسط الحسابي (2.61) ، وكان اعلى من المتوسط الفرضي (1.5) ، وبعد إجراء الاختبار التائي لعينة البحث أسفر عن ان منتسبي جامعة بغداد يمتلكون درجة صلابة معتدلة، والجدول (4) يوضح ذلك



## جدول (4)

القيمة الجدولية (0,05)	درجة الحرية	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	العينة
1.96	159	13.060	2.53029	2.6125	1.5	160

- الفروق بين الجنسين في الصلابة : أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الاتي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ، وبلغت المتوسطات لكل من الإناث والذكور (2.6860) (2.5270) على التوالي ' والجدول (5) يبين ذلك

## جدول (5)

القيمة الجدولية (0.05)	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	الجنس
1.96	-.395	2.48405	2.5270	74	الذكور
		2.58166	2.6860	86	الإناث

الفروق بين الموظف والتدريسي في الصلابة : أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الاتي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وبلغت المتوسطات لكل من الموظف و التدريسي (2.5000) (2.7368) على التوالي، والجدول (6) يبين ذلك

## جدول (6)

القيمة الجدولية (0.05)	القيمة التائية	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المهنة
1.96	.590	2.51022	2.5000	84	موظف
		2.56317	2.7368	76	تدريسي

## تفسير النتائج:

أسفرت النتائج عن امتلاك عينة البحث درجة صلابة معتدلة ، اذ هناك العديد من الأسباب النفسية والاجتماعية الكامنة وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط أي كانت طبيعتها و ان مجموعة من الخصائص التي تميزهم عن الاخرين الذين لا يتمكنون من مواجهة الضغوط كالقدرة على التحدي و المثابرة و فضلا عن الالتزام و الثبات



في أنجاز المهام والاعمال المنوطة اليهم ، والتوجه الايجابي نحو الذات والآخرين والقدرة على الضبط الذاتي في مواجهة احداث الحياة الضاغطة ، فضلا عن المتغيرات الأخرى التي تساعد على مواجهة ومقاومة الضغوط كالوراثة الجيدة ،التدين،المساندة النفسية و الاجتماعية، الدخل المرتفع ،الوظيفة،الرعاية الطبية،اللياقة والصحة الجسمية ، روح الفكاهة ، وان أولئك الأشخاص يمتلكون القدرة على التحكم و الالتزام اتجاه القيم و الأخلاق و القدرة على التحدي و اعتبار التغيير ليس تهديدا وإنما اختبار لقوتهم و صلابتهم . كما اسفرت الدراسة من انه لا توجد فروق ذات دلالة على وفق متغيري الجنس والعمر، ويمكن تفسير ذلك بان الأشخاص في ظل العديد من الاحداث والظروف الضاغطة و تعايشهم معها ولدت لديهم خاصية على التكيف و التعاطي معها بمزيج من روح الدعابة و روح التحدي بما يجعل خاصية الصلابة مصدرا لمقاومة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة عن طريق الكيفية التي يدرك ويقيم و يتعامل مع تلك الظروف الضاغطة و بما يفضي إلى حلول ناجحة للمواقف التي تحدثها تلك الأحداث ، ووفقا لما ورد في منظور (Kobasa) الخصائص الثلاثة المكونة للصلابة ( الالتزام ، التحكم ، التحدي) ،اذ يلتزم الأشخاص الصليين بسهولة بما يقومون به في حياتهم ويحافظوا على صحتهم تحت الضغط و ذلك بالاعتماد على قوة الإحساس بالالتزام الذاتي و قدرة التعرف على قيمهم السامية ، والأهداف، و التزامهم الذاتي يعد الاساس لدقة تقييم التهديد الذي تفرضه أحداث معينة و من ثم القدرة على التعامل معها بايجابية ،فالشخص الملتزم إحساسه العام بالهدف يسمح له بتحديدته و إيجاد المعنى للأحداث و الأشياء ، خاصة ان الجميع عاش و عمل و يعمل تحت ظروف ضاغطة تشكل عاملا مؤرقا و مقلقا لهم ، مما يستوجب قدرة على التقييم و التقدير العقلاني لها و من ثم القدرة على التعامل الامثل مع تلك الظروف و التي تسهم العديد من العوامل المكونة ( للصلابة) فيها ،اذ تولد من رحم المصاعب الشخصية الصلبة المواجهة و المتحدية التي لا بد ان تتكيف و تواجه و تطوع الظروف المحيطة بها لتجاوز مصادر الضغوط و التهديد و طبقا للافتراض الرئيس ل (Kobasa) ان التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي للارتقاء بالفرد و نضجه الانفعالي و الاجتماعي و إن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث.



## التوصيات :

- تعزيز المفاهيم الايجابية في شخصية الفرد
  - إقامة دورات تدريبية لتعلم إستراتيجيات مواجهة الضغوط لشخصية اكثر صلابة
  - إقامة دورات تدريبية في فن ادارة الذات
- المقترحات :أجراء دراسات ارتباطيه :
- الصلابة النفسية والسعادة
  - الصلابة النفسية والتدين
  - الصلابة النفسية والصحة النفسية
  - الصلابة النفسية والإسناد الاجتماعي

## المصادر :

- الصياد، عبد العاطي احمد ، رياض علي الفطراوي ،( 2015 ) : الصلابة النفسية و علاقتها بادراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية و القياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية / قسم العلوم الاجتماعية العدد 13 ، ص 65-52
- عثمان ، فاروق السيد ،(2001):القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- خنفر ، فتحية،(2014): الصلابة النفسية و علاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي ، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية،ليسانس في علم النفس العيادي
- نصر، علا دارب،(2014): الصلابة النفسية المجلة العربية للعلوم النفسية،م 8 ،ع 37-38 .
- Hajebi , Ahmed,Habib, Emami & etals,( 2016): A study of the Mental Health and psychological Hardiness of the Staff at the Pars Spherical Economic Energy Zone in Iran : Across-Sectional study ,International Quarterly Journal ,vol (5),n (2)
- Bartone,Paul,T,(N.D) Leader Adaptability and Human Hardiness, PP81--
- Cash.Lyndal,Melanie, (2009): The Impact of Hardiness on Organizational Outcomes : Investigating A appraisal and Coping Processes Through Alternative Transactional Models, A thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of



master of art in psychology at Massey University ,Auckland ,New Zealand

-Kardum Igor,JasnaHudek- Knezevic& NadaKrapic, (2012): The Structural of Hardiness, its Measurement Invariance across Gender and Relationships with Personality Traits and Mental Health Outcomes , Psychological Topic ,21,3,pp487-507

-Khledian,Mohamed & Banafshe, Pour, Hasanvand Sohrab,( 2013): The Relationship of Psychological Hardiness with Work Holism,International Letters of Social and Humanistic Sciences ,vol 5,pp1-9.

-Kobasa,S,c , (1979):Personality and Resistance to illness, American Journal of Community Psychology , 7(4) pp413-423

-Kobasa,S,c ,(1982): Commitment and Coping in stress resistance among lawyers . Journal of Personality and Social Psychology ,42, pp707-717

-Kobasa,S,c) Puccetti,M,C,(1982), ):Personality and Social resources in stress resistance. Journal of Personality and Social Psychology ,45, pp839-580

- Munsterteiger,Amanda.M,(2015): Hardiness: The Key to a well-Adjusted College Experience , An Honors Thesis , college of saint Benedict – saint john's University in partial fulfillment , department of psychology.

-Puccetti,M,C, Zola,M,A, (1985): Effectiveness of Hardiness , exercise and social support as resource s against illness , Journal of psychosomatic research ,29,pp525-533

-Rust, John &, Susan, Colombok (1989),Modern Psychometric(the science of psychological assessment· London and New York

-Sinha,V ,Singh R.N ,(2009) : iMMUNOLOGICALRole of Hardiness on Depression . Indian Journal of Psychological Medicine,3(1),39-44

-Toth,Jean Laura,(1986): The Relationship Between Hardiness and Transformational Coping Processes , thesis master ,University of Alberta

-Trezi.Serife,(n.d).The Relationships Between Psychological Hardiness And Perceived Social Support Of University Students , Turkish psychological Counseling and Guidance Journal , vol 111.no29



## ملحق (1)

## اختبار الصلابة النفسية

المستحيب الكريم ... المستجيبة الكريمة  
فيما يأتي عدد من الفقرات ، الرجاء ان تستجيب وفقا لمشاعرك و أفكارك . استخدم المقياس المدرج أدناه للإشارة إلى اتفاقك أو عدمه مع كل فقرة من الفقرات.

1 \_\_\_\_\_ لا اتفق بقوة

2 \_\_\_\_\_ لا اتفق باعتدال

3 \_\_\_\_\_ اتفق باعتدال

4 \_\_\_\_\_ اتفق بقوة

و ذلك بوضع الرقم المقابل لكل بديل في الفراغ المقابل لكل فقرة من الفقرات وفقا لمشاعرك و افكارك.  
الرجاء ملء البيانات الآتية :

الجنس : انثى ذكر

العمر :

رقم الاستجابة	ت	الفقرات
	1	ابدل قصارى جهدي في العمل يجعلني مختلف
	2	في الغالب ، احرص ان استيقظ كل يوم للبدء ، و العمل ، او أكمال مشاريعي
	3	اشعر بالضغط عندما تنحرف خططي عن مسارها و يعطل جدولي
	4	أنا اعرف بالعمل الذي أؤديه و لماذا أؤديه
	5	انأ حقا لا اهتم حينما أضيع وقتا كثيرا دون عمل أي شيء
	6	استمتع بفرصة مواجهة مواقف جديدة كجزء مهم في حياتي

ملاحظة : أعلاه عينة من فقرات الاختبار