



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم: العلوم الاجتماعية
تخصص : علم النفس العيادي



الموضوع :

الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي

تحت إشراف الأستاذ :

صديق بلحاج

من إعداد الطالبتين :

بوراس منال

بومكواز شاهيناز

السنة الجامعية: 2020-2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا "

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سُورَةُ الْإِسْرَاءِ، الْآيَةُ رَقْمَ 85).

تَشْكُر

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والذي نحمده كثيرا ونشكره والذي كلل جهدنا و

أعاننا بتوفيق من عنده لإنجاز هذا العمل المتواضع

أما بعد بمقتضي الواجب و الوفاء و الإخلاص نتقدم بخالص الشكر و العرفان بعد الله تعالى

إلى من مد يد العون بعلمه و نصحه و ساهم في إتمام هذه المذكرة الأستاذ المشرف السيد

صديق بلحاج زاده الله علما و أعلى مراتبه .

كما نتقدم بالشكر و التقدير إلى كل من علمنا حرفا و ساهم في وصولنا إلى هذا اليوم .

إهداء و إمتنان

أنا ممتنة لله تعالى على تحقيق حلمي الذي لطالما حلمت به منذ صغري للوصول إلى شغفي و هدفي لنيل شهادة في تخصص علم النفس العيادي الذي لطالما أحببته ، الحمد لله كثيرا .

أتقدم بكلمات شكري بكل مشاعري الجياشة أهدي هذا العمل إلى قرّة عيني و حياتي أُمي غاليّتي السيدة نعيمة بوراس التي لم تبخل علي يوما لتشجيعي ماديا و معنويا و دعمي والدعاء لي في كل صلاة ، و إلى سندي في هذه الحياة أبي الغالي السيد حميد بوراس الذي لم يبخل علي يوما لتشجيعي ماديا و معنويا ، والداي اللذان مهما شكرتهما لن أستطيع سداد دينهما كما أشكرهما على إعطائهم لي حرية الإختيار أدعوا الله أن يمد في عمرهما و يحفظهما لي .

إلى أخواتي حبيباتي ويزة و إبتسام و إلى خطيبي العزيز وليد .

و إلى صديقتي التي رافقتني في اتمام هذه المذكرة بومكواز شاهيناز ، و شكرا .

إلى أُمي الغالية السيدة نعيمة عرعار إلى والدي الغالي السيد اعمر بومكواز اللذان لطالما شجعاني على العلم والمعرفة والذنان زرعوا في حب العلم والمعرفة، إلى أخواتي الغاليات، إلى روح جدي الغالي تغمده الله برحمته، أهدي هذا العمل المتواضع كما اخص بالاهداء صديقي العزيز السيد حسام الدين خميسي الذي ساندني وكان لي خير صديق وقدم لي العون بكل اشكاله و صديقتي منال بوراس التي تعبت وكان لها الفضل الاكبر في انجاز هذه المذكرة، والحمد لله الذي وفقني لدراسة تخصص لطالما احببته وشكرا .

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	قائمة المحتويات
أ	الشكر والعرقان
ب	إهداء
ج	فهرس المحتويات
1	مقدمة
الجاناب النظري	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
03	الإشكالية
05	الفرضيات
06	أهداف الدراسة
06	أهمية الدراسة
07	المفاهيم الأساسية للدراسة
08	الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الصلابة النفسية	
13	تمهيد
13	1. تعريف الصلابة النفسية
15	2. أبعاد الصلابة النفسية
19	3. أهمية الصلابة النفسية
21	4. خصائص الصلابة النفسية
22	5. بعض المفاهيم المقاربية لمفهوم الصلابة النفسية
25	6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية

35	1. الدراسة الإستطلاعية
35	2. أهداف الدراسة الإستطلاعية
36	3. المنهج المتبع في الدراسة
36	4. مجموعة البحث
37	5. أدوات الدراسة
44	6. الأساليب الإحصائية
45	خاتمة
47	قائمة المراجع
50	قائمة الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن أسمى هدف لعلم النفس باختلاف فروعهِ هو فهم سلوك الفرد وضبطه والتنبؤ به وذلك من خلال التعرف على العوامل الشخصية والبيئية المتدخلة في حدوث السلوك ، ما يسمح بصياغة قوانين تحكمه وفق الأطر النظرية المتعددة في تفسير سيكولوجية الأفراد والجماعات.

وفي مذكرتنا هاته تناولنا موضوعا مهما جدا و مشكلة فعلية في أيامنا ألا وهي الصلابة النفسية عند أمهات أطفال الشلل الدماغي هذه الفئة المهمشة التي تعاني في صمت نظرا لقلة الدارسين لها . و نظرا لأن الأم هي المتضرر الاوّل من إصابة الطفل

مذكرتنا عبارة عن دراسة مصغرة مستهدفة فئة الأمهات في جانب الصلابة النفسية لديهن

قمنا أولا بتعريف الصلابة النفسية ككل و أبعادها و أهميتها و خصائصها و النظريات المفسرة لها ثم قمنا بتحديد منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية .

الفصل الأول

الإطار النظري العام للدراسة

1- الإشكالية:

يواجه الإنسان خلال مراحل حياته المختلفة العديد من التحديات في شتى الميادين ، و ذلك من أجل الوصول إلى تحقيق ذاته و بلوغ مجموعة الأهداف التي سطرها لنفسه .

وخلال هذه الاحتكاكات مع الحياة خاصة المواقف السلبية منها يتعرض إلى العديد من الضغوطات ناهيك عن التوتر الذي من شأنه المساس بالجانب النفسي ، و بالتالي تصبح الصحة النفسية عرضة للانهايار و يتعرض الفرد للاضطرابات النفسية المختلفة. وتلعب شخصية الفرد دورا هاما في عملية اتخاذ القرار إذ تساهم في تعزيز المناعة النفسية في ظل تكرار المواقف الضاغطة في الحياة و الحفاظ على الصحة النفسية.

وقد سعت العديد من الدراسات إلى إبراز أهمية الصحة النفسية و دورها الفعال في تحقيق تكيف الفرد مع بيئته في ظل التطورات التي يشهدها العالم.حيث اعتبرت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية و المعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدراتنا العقلية و الفردية على التفكير، التأثير و التفاعل مع بعضنا البعض كبشر ، و كسب لقمة العيش و التمتع بالحياة و على هذا الأساس يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية و حمايتها و استعادتها شاغلا حيويا للأفراد و الجماعات و المجتمعات في جميع أنحاء العالم (منظمة الصحة العالمية ، 2018).

و قد تعدت الدراسات مجال الضغوط النفسية و الصحة إلى دراسة دور بعض المتغيرات و العوامل التي تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية و ازدهارها كالصلابة النفسية التي تعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي و تجعل الفرد يقيم الضغوط و الصدمات مع بقاء الآمال و الثقة بالنفس و القدرة على حل المشاكل و فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم ، وهي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام و القدرة على التحدي و القدرة على التحكم في الأمور الحياتية (هذا ما توصلت إليه دراسة نبيل دخان) والتي استهدفت التعرف على مستوى الضغوط النفسية و مصدرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية فأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوى الضغوط التي يتعرض لها الطلاب ومستوى الصلابة لديهم (المنشاوي ، 2006 ، 13) .

والصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر إليها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً فيركز جهوده على الأعمال التي تؤدي غرضاً معيناً و تعود عليه بالفائدة (راضي، 2008، 22)

والصلابة النفسية عامل مهم و حيوي في مجال علم النفس و هي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي و الصحة النفسية و البدنية ، و كذلك المحافظة على السلوكيات ، و قد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا (Kobasa)، حيث توصلت لمفهوم الصلابة النفسية من خلال سلسلة من الدراسات و التي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسدية رغم تعرضهم للضغوط ، حيث تقول " بأن الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " (السيد، 2001، 209) .

الشلل الدماغي هو مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر على الحركة، أو قوة العضلات أو وضعيتها. ويحدث نتيجة تلف للدماغ غير الناضج في مرحلة نموه، غالباً قبل الولادة.

تظهر العلامات والأعراض خلال فترة الرضاعة وسنوات ما قبل المدرسة. بصفة عامة، يتسبب الشلل الدماغي في خلل في الحركة مع ردود فعل غير طبيعية، ارتخاء أو تيبس في الأطراف والجذع، وضعية غير طبيعية للجسم، وحركات لا إرادية، ومشية غير مستقر، أو مزيج من تلك الأعراض.

قد يعاني مصابو الشلل الدماغي من مشاكل في البلع، وعادة ما يكون لديهم عدم اتزان بين عضلات العينين بحيث لا تنظر العينان إلى نفس الشيء. قد يكون أيضاً لديهم نقص في نطاق الحركة للعديد من المفاصل نتيجة التيبس العضلي.

تأثير الشلل الدماغي على الوظيفة يختلف بشكل كبير. بعض المصابين به يمكنهم المشي، وآخرون يحتاجون للمساعدة. بعض المصابين لديهم ذهن طبيعي أو شبه طبيعي، ولكن آخرين لديهم إعاقات ذهنية. قد يوجد أيضاً صرع، أو عمى، أو صمم.

يعتبر الشلل الدماغي اضطراب عصبي ناجم عن إصابة في الدماغ نتيجة نقص الأكسجين مما يؤثر بشكل رئيسي على حركة الجسم وهو من الاضطرابات الحركية الأكثر شيوعاً التي تصيب الأطفال.

فمن المحتمل أنك قد تعرفت على شخص ما كأحد أفراد عائلتك أو صديق لك مصاب بالشلل الدماغي وإذا لا... فمن المحتمل أنك ستتعرف عليه يوماً ما ... وذلك مهم لعائلتي ولعائلتكم.

فإن التعامل مع أشخاص لديهم تحديات معينة يشكل تحدي للعائلة... ولكن قد يكون أيضاً مصدر فرح وفخر كما هو الحال مع عائلتنا.

ومنه يمكن حصر مشكلة بحثنا في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية :

ما مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات اطفال الشلل الدماغي ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي تعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال الشلل الدماغي تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

2- الفرضيات:

نتوقع مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات اطفال الشلل الدماغي متوسط.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى امهات اطفال الشلل الدماغي تعزى لمتغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى امهات اطفال الشلل الدماغي تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهداف الدراسة :

-إلقاء الضوء على مفهوم الصلابة النفسية من خلال عرض التراث النظري الخاص بكل متغير .

-الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى الامهات من خلال الدرجات المتحصل عليها في مقياس الصلابة النفسية المطبق .

-دراسة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى امهات اطفال الشلل الدماغي والتي تعزى لكل من السن والمستوى التعليمي .

-محاولة الخروج بمجموعة من المقترحات والتوصيات لمساعدة امهات اطفال الشلل

الدماغي على تحقيق التوافق في الاسرة وذلك انطلاقا من النتائج المتحصل عليها بعد الانتهاء من الدراسة .

4-أهمية الدراسة :

إن هذا الموضوع من أهم المواضيع في علم النفس والذي يعد قليل التداول حسب اطلاعنا كما يعتبر الموضوع الأول من نوعه على مستوى الاسرة في البويرة . والذي من شأنه إثراء البحوث العلمية القادمة وتزويد الباحثين مستقبلا بمعلومات تخدم دراساتهم إذ يهتم موضوع

دراستنا ب:

-الصحة النفسية لأمهات اطفال الشلل الدماغي ومدى قدرته م على التكيف مع المواقف وتجاوز الأحداث الضاغطة .

- أهمية الصلابة النفسية باعتبارها من المتغيرات الشخصية ومدى أهميتها في مواجهة الضغوط .

-وتكمن أهمية الموضوع التطبيقية في الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في مجال الدراسات النفسية والتربوية . كما تساعد في تصميم برامج تربوية للامهات تسمح لهم باستغلال امكاناتهم في مواجة الظروف الصعبة اضافة إلى مساعدتهم على حل المشكلات وتجاوز المواقف الضاغطة بإيجابية ما يؤدي إلى الحفاظ على الصحة النفسية لديهم .

5-المفاهيم الأساسية للدراسة :

الصلابة النفسية :

يعرفها (عماد مخيمر، 2002:85) بأنها " القدرة على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب " .

وتعرف إجرائيا بأنها قدرة الام على تجاوز الضغوط انطلاقا من معطيات مجتمعه ، وتقاس بمجموع الدرجات التي تحصل عليها في هذه الدراسة من خلال مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر .

6-الدراسات السابقة :

دراسات تناولت الصلابة النفسية :

1.دراسة كويازا (kobasa)(1979):

بعنوان " ضغوط الحياة الشخصية والصحية مدخل في الصلابة " وقد هدفت المتغيرات النفسية، التي من شأنها مساعدة الفرد للاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية رغم تعرضه للضغوط وتكونت عينة الدراسة من 760 موظفا يعيشون درجة عالية من الضغوط تراوحت أعمارهم بين 40 و 49 سنة ، وحاصلين على شهادات جامعية على الأقل يمثلون مستويات اجتماعية وتعليمية مختلفة استخدمت الباحثة استبيان (هولمز وراهي) لأحداث الحياة الضاغطة واستبيان (وايلر) للأمراض، ولقياس الصلابة النفسية تم استخدام مقياس التحكم واستخدمت المقاييس التالية : مركز التحكم في التدعيم الداخلي والخارجي ، مقياس العجز ،التحكم في مقياس الاغتراب عن العمل وعن المؤسسات الاجتماعية ، وعناالعلاقات الشخصية وعن الأسرة ،وعن الذات ولقياس متغير التحدي استخدمت المقاييس التالية :

الخبرات الشيقة ، مقياس النشاط مقابل الكسل ، مقياس المعرفة مقياس البقاء ، مقياس المسؤولية مقابل المغادرة .

وكان من نتائج الدراسة أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا ، كما يتسمون بأنهم أكثر انجاز وسيطرة وضبطا داخلي وكفاية واقتدارا ونشاطا في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر عرضة للمرض ولديهم عجز في الضبط الداخلي ، كما

توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتدارا ونشاطا ومبادرة واقتحاما وواقعية.

2. دراسة هول Hull (1987) :

بعنوان دور الصلابة النفسية في تخفيف أثر الأحداث الضاغطة، هدفت الدراسة إلى تحديد الطبيعة التعاملية لمفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية. تكونت عينة الدراسة من 1004 طالبا جامعا وقد تم تقسيم العينة إلى 6 مجموعات كل مجموعة يستخدم فيها عدد من المقاييس النفسية، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية أحدهما مختصر و الآخر طويلا بالإضافة إلى مقياس الاجتماعية، القلق الاجتماعي، الخجل ومقياس الوعي بالذات. وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن الصلابة ليست مفهوما واحدا بل ثلاث مكونات منفصلة، وأن الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكومترية ملائمة وأنهما يخففان من أثر الضغوط، وأن أثرهما يرتبط بنوعية الموقف، كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياس الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة في مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والوعي بالآخرين.

3. دراسة كريستوفر Kristopher (1996) :

بعنوان " الصلابة النفسية والفعالية ووجهة الضبط وعلاقتها بدافعية العمل لدى المعلمين "، للتعرف على ما اذا كانت الصلابة والفعالية ووجهة الضبط لها علاقة بأحد مكونات الدافعية للعمل لدى عينة من معلمي الطلاب بلغ عددها (194) معلما، منهم 18 معلما ذكر

و123 أنثى ،وقد طبق عليهم استبيان دافعية العمل لهلوليم (1973) واستبيان الصلابة النفسية لماري كوبا زا (kobasa) (1983) ومقياس فعالية المعلم ومقياس ليفين سون للضبط الداخلي ونفوذ الآخر . وكانت نتيجة الدراسة تشير إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية بعزم أفرادها على تبني وجهة الضبط ، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل ، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فعالية سلوكهم.

4. دراسة مخيمر (1996) : " القبول . الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة " .

أجريت هذه الدراسة لفحص العلاقة بين إدراك القبول . الرفض الوالدي وبين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، والتحقق من الفروق الحقيقية بين الذكور والإناث من أفراد العينة في الصلابة النفسية ، وقد طبق في هذه الدراسة كل من استبيان القبول والرفض الوالدي واستبيان الصلابة النفسية وذلك على عينة قوامها (163) طالبا ؛ كان عدد الإناث (88) والذكور (75) ، تراوحت أعمار أفراد العينة بين (19 . 21) سنة ؛ واختيروا من كليتي العلوم والآداب بجامعة الزقازيق ، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين إدراك الدفء الوالدي والصلابة النفسية وأبعادها وذلك لكل أفراد العينة ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط عكسي بين إدراك الرفض الوالدي والصلابة النفسية سواء لدى الذكور و الإناث ، حيث وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور ؛ فالذكور أكثر صلابة من الإناث خاصة في إدراكهم للتحكم والتحدي

5 .دراسة مخيم (1997) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب وقد طبقت على عينة من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق ، وبلغ عدد الذكور 75 طالبا أما عدد الإناث 96 طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين .

تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية :

بينت الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها والتي تناولت مفهوم الصلابة النفسية إلى الأهمية البالغة لهذا المتغير الذي يدخل في سمات الشخصية فقد ركزت معظم هذه الدراسات على دور الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط والاكتئاب والقلق الاجتماعي ذلك لما لها من أثر كبير في مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات وتجاوز الأحداث الضاغطة والحفاظ على الصحة النفسية .

الفصل الثاني

الصلابة النفسية

تمهيد:

إن الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في علم النفس ، وتلعب دورا أساسيا في تحسين الأداء النفسي والحفاظ على الصحة النفسية ، وقد درس هذا المتغير على نحو واسع في أعمال كوبازا (Kobasa) وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح مدى امكانية بعض الأفراد مقاومة الضغوطات أو استسلامهم لها والإصابة بالأمراض .

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها وخصائصها ، بالإضافة إلى أهميتها و وأهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية و بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية .

1. تعريف الصلابة النفسية :

1.1. لغة:

هي صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد . (ابن منظور،1999، 297)

1.2. اصطلاحا :

"توصلت سوزان كوبازا Kobasa (1979)، لمفهوم الصلابة النفسية من خلال سلسلة من الدراسات ، التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ." (عثمان،2001، 209)

"ويشير مفهوم الصلابة النفسية إلى الأفراد الذين يتميزون بالجرأة والشجاعة ، والمعتادين على التعب ، القادرين على تحمل الظروف المعاكسة . فالصلابة سمة من سمات الشخصية التي تمد الشخص بالشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد وتحويلها إلى ميزة بدلا من الإحساس بالعجز" . (عواد،2015،10)

وقد عرفت كوبازا الصلابة النفسية على أنها : "مجموع سمات الشخصية التي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة " . (Sigurd،2012،69)

" متمثلة في اعتقاد الفرد أو اتجاه عام لدى الفرد بكفاءته ، وقدرته على استغلال كافة مصادره وامكاناته النفسية (الذاتية) والبيئية المتاحة كما يدرك الأحداث الحياتية الشاقة ادراكا غير محرف أو مشوه ، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي ، وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام ، التحكم والتحدي (راضي،21،2008) .

كما عرفتها أيضا بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة " . (عسكر،2003،55)

ويشير بورت ر porter (1998) وميشال michelle (1999) إلى أن " الصلابة النفسية من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية" (المفرجي،2008).

ويرى فنك بأن " أن الخبرات البيئية المتنوعة تعمل على تكوين الصلابة النفسية وتطويرها باعتبارها سمة عامة في شخصيته" (فنك، 1992،336).

"ويشير حمادة وعبد اللطيف (2002) إلى أن الصلابة النفسية هي مصدر من مصادر الشخصية التي تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة التي تقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة " (علوي، 2012 ، 13).

ويرى (مخيمر، 1996) بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاده أنه بإمكانه أن يتحكم في الأحداث التي يواجهها ويتحمل المسؤولية عنها وأن التغيرات التي تصاحب حياته هي أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له " (كماش ، 2017 ، 351) .

وعرفتها جيهان محمد (2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ، وهي خصال فرعية يراها الفرد على أنها مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية ، وفي التعايش معها بنجاح " (صالح والمصدر ، 2013 ، 48).

وقد قدمت مارجوري وكنوبر Knoper, Marjory (2006) الصلابة النفسية على أنها " اعتقاد الفرد بقدراته على تغيير أو تعديل سلوك طوعي غير صحي بسلوك آخر طوعي صحي خلال وقت معين ، حيث ترتبط الطواعية هنا إلى مدى إرادة الفرد على ضبط نفسه " (نصيف، 2017 ، 1019) .

أما لاتسي فيعرف الصلابة النفسية أو المقاومة على أنها " توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي افترضه بندورا والذي يقرر بأن الأشخاص لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك " (راضي ، 2008 ، 22) .

من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الصلابة النفسية على أنها القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة ومواجهة الأحداث الضاغطة والحفاظ على الثقة بالنفس والتعامل بإيجابية مع أحداث الحياة .

2. أبعاد الصلابة النفسية:

" بينت الدراسات أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي (الالتزام ، التحكم والتحدي) والتي تمثل كلا متكامل لا يمكن الفصل بينها ؛ حيث يعطي دافعا وتشجيعا للفرد ليتغلب على الأحداث الضاغطة التي يواجهها" (Maddi مادي ، 2002 ، 175) .

أولا . الالتزام :

" هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" . (لولوة، 2015 ، 10) .

" والالتزام يعني اعتقاد الفرد 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 هدفا ومعنى يعيش من أجله" . (عثمان، 2001 ، 210) .

" ويشير ليدون lidon (1996) إلى أن الالتزام هو حالة نفسية داخلية يشعر فيها الفرد بمسؤوليته وارتباطه بشخص ما أو بعمل ما " (جديد والشايب، 2018 ، 789) .

"ويشير الالتزام إلى قدرة الفرد على الشعور بعمق المشاركة ، والتزامه تجاه النشاطات الحياتية ، والمسؤوليات الاجتماعية، إذ يتصف هؤلاء الأفراد بتكوين علاقات نشطة مع بيئاتهم ، ولديهم القدرة على الإحساس بالهدف وإيجاد معنى للظروف التي يمرون بها " (عبد، 2020 ، 380) .

وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمته وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه ، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية (صلاح ، 2019 ، 22) .

" إن لمكون الالتزام دور وقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة ، فهو اعتقاد الفرد في حقيقة و أهمية وقيمة ذاته ، ويتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله (عثمان ، 2001 ، 215) .

إن الأفراد الذين يتسمون بالالتزام العالي يؤدون أعمالهم في حالة من البهجة والجهد القليل (العبدلي ، 2001 ، 24) .

وقد تناولت كوبازا و آخرون kobasa with others (1985) مكون الالتزام الشخصي أو النفسي بالدراسة ورأت أنه يضم كلا من :

✓ الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ،وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين " .

✓ الالتزام نحو العمل : عرفته بأنه " اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل و بكفاءته في إنجاز عمله ، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه (راضي ، 2008 ، 24) .

ثانيا . التحكم :

عرفه مخيمر (1997) أنه مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات ، القدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط (عيسى ، 2014 ، 24) .

ويعرفه ويب بأنه " اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو امكانية التحكم فيها ، ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الأزمات (عثمان ، 2001 ، 210) .

وأشارت كوبازا kobasa(1983) إليه بوصفه " اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها (راضي ، 2008 ، 27) .

"إن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من التحكم بإمكانيه أكبر فيما يتعلق بقدرته على ضبط النتائج ولديهم توقعات ايجابية في كفاءتهم وثقتهم بأنفسهم والآخرين (عبد ، 2020 ، 380) .

ويتضمن التحكم حسب (الرفاعي،2003) أربع صور رئيسية هي :

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتعددة .
- التحكم المعرفي " المعلوماتي " واستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط .
- التحكم السلوكي وهو القدرة على مواجهة فعالة وبذل جهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.
- التحكم الاسترجاعي .

ويتضح من خلال ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع ، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من أثارها حيث حدوثها مستمر كل ما يتوفر لديه من امكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عملية مسيطرة على نفسه (راضي ، 2008 ، 29) .

"ترجع هذه الاستراتيجيات أساساً إلى خبرة الفرد بأنه يمتلك تأثيراً محدداً وواضحاً على أحداث حياته وإيمانه بقدراته في تحمل مسؤولياته (دارب ، 2014 ، 02) .

ثالثاً . التحدي :

" تشير كوبازا kobasa إلى أن التحدي هو اعتقاد الفرد أن الحياة بطبيعتها مستمرة ومتغيرة وتتطوي على مواقف ضاغطة، وتجسد بذلك فرصة للنمو والارتقاء (ميشال،Michelle، 2016، 14) .

" يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بفعالية كما أشارت كوبازا إلى أن هذه المكونات تعمل كمتغير وسيط يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (لولوة ، 2015 ، 11) .

إن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغيير هو أمر طبيعي في الحياة بدلاً من الاستقرار ، والشخص الصلب يحاول أن يتطور نحو الأفضل عكس الشخص العاجز الذي يبقى حبيساً للماضي ، ويتوقف عن الحركة نحو المستقبل (عبد المطلب ، 2017 ، 15) .

ويرى توماكا tomaka وآخرون، (1996) " أن التحدي هو استجابة منتظمة ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع مع إذ تنشأ هذه الاستجابة رداً على متطلبات البيئة وتكون فعالة " .

ويعرفه (مخيمر ، 1997) "بأنه اعتقاد الفرد أن التغيرات التي تحدث في حياته ، هي أمر ضروري ومثير للنمو أكثر من كونه تهديداً ، فيساعده هذا الاعتقاد في المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف في مواجهتها (عثمان ، 2001 ، 210) .

3. أهمية الصلابة النفسية :

ترى كوبازا Kobasa أن الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في التخفيف من حدة الضغوط التي يتعرض لها الفرد وترجع أهميتها إلى النقاط التالية :

- الصلابة النفسية تعدل من ادراك الأحداث وتجعلها أقل تأثيرا.
- أنها تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة وتساعد على الانتقال من حال إلى حال .
- تؤثر على أساليب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التعبير على الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية (راضي، 2008 ، 31)

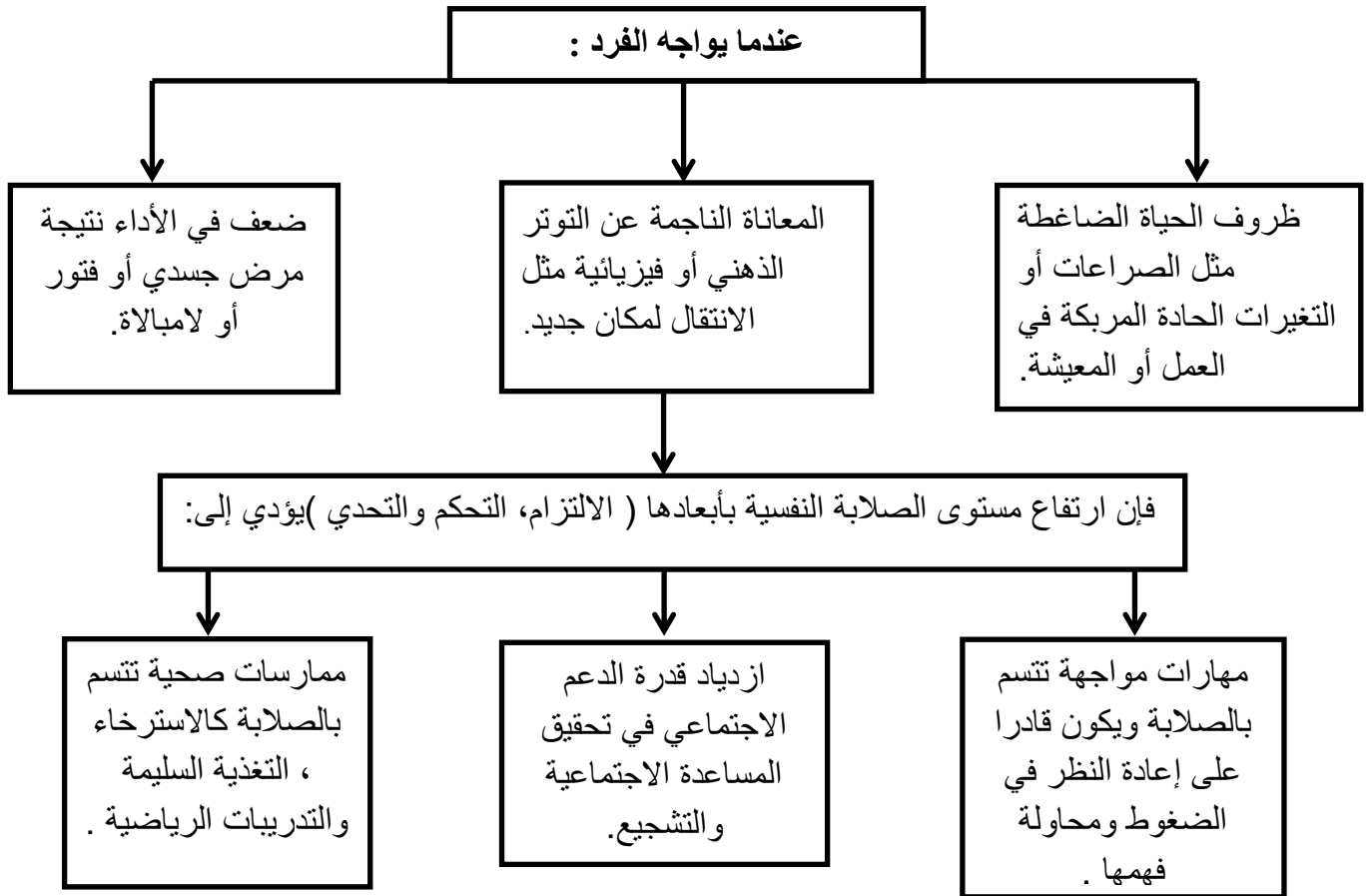
" إن سمة الصلابة النفسية تعمل حامية وواقية من آثار مواقف المشقة التي تؤدي إلى تطور ملحوظ للأمراض ، فعلى سبيل المثال أوضحت كوبا زا (Kobasa 1987) أن الأفراد مرتفعي الصلابة الذين يتعرضون لمستويات مرتفعة من المشقة لم يسجلوا فقط درجات منخفضة في إصابتهم بالأمراض مقارنة بالأفراد منخفضي الصلابة ، بل اتضح أيضا أن درجات أمراضهم لا تختلف عن الذين لن يخضعوا لمستويات المشقة" (أحمد محمد الشويخ ، 2012 ، 43) .

" وقد أكدت شيلي تايلور chelly taylor أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا Kobasa وأجريت العديد من الأبحاث التي أثبتت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية الجيدة والصحة الجسمية الجيدة ، فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون (عودة ، 2010، 76) .

تعمل الصلابة النفسية على تسيير عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد ، فيؤدي إلى التعامل الصحيح مع المواقف الضاغطة وذلك من خلال عدة طرق :

- ✓ تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
- ✓ تؤدي إلى أساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- ✓ تزيد من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة .
- ✓ توجه الفرد إلى التغيير في أسلوب حياته ، مثل نظامه الغذائي أو ممارساته الرياضية والصحية ، مما يجنبه الإصابة بالأمراض الجسدية (حسان ، 2009 ، 189) .

ويوضح (حسان ، 2009) أهمية الصلابة النفسية في المخطط التالي :



الشكل 1: يوضح أهمية الصلابة النفسية (حسان، 2009:190)

4. خصائص الصلابة النفسية :

حصر تايلور، Taylor (1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

- الاحساس بالالتزام أو بنية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجمه .
 - الايمان بالسيطرة والاحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع التأثير في بيئته .
 - الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير . (العيافي، 2011، 25) .
- وأكد (مخيمر، 1997) على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد الصلابة النفسية استناداً إلى تعريف مقياس الصلابة النفسية الذي طورته كوبازا . (راضي، 2008، 40) .

أولاً . خصائص الصلابة النفسية المرتفعة :

" افترضت كوبازا Kobasa في دراستها أن ذوي الشخصية الصلبة يستجيبون للمواقف الضاغطة بثلاث اتجاهات هي :

- ✓ مستوى مرتفع من التضامن والإصرار : إذ يعيشون الموقف الضاغط وينغمسون في نشاط مستهدف لحل المشاكل ومواجهة التحديات التي تعترضهم .
 - ✓ مصدر الضبط الداخلي : فأصحاب الشخصية الصلبة يتحكمون في تصرفاتهم و أفعالهم وخبراتهم .
 - ✓ الميل إلى قبول التحدي والمقاومة : فهم يقبلون التغيير كتحدٍ وليس كتهديد .
- فالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الصلابة النفسية وقوة التحمل لديهم قدرة أكبر على تحمل الأزمات والتغلب على المواقف الضاغطة" (لملوم، 2018، 43) .

✓ أكثر قدرة وميولا للقيادة والسيطرة.

✓ أكثر مبادأة ونشاطا وذوي دافعية أفضل .

"ويشار إلى أن ذوي الصلابة المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة ، ولديهم قدرة على التحمل الاجتماعي ، وارتفاع دافعية العمل ، ولديهم قدرة على التفاوض والتوجه نحو الحياة ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة (مقدادي وإبراهيم، 2014 ، 319) .

ثانيا. خصائص الصلابة النفسية المنخفضة :

"يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بتوقع التهديد المستمر ، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة ، بالإضافة إلى عدم شعورهم بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم، كما أنهم يتفاعلون مع بيئتهم بصورة سلبية " (لولوة،2015)

ويتميز ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بما يلي :

- عدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا بمعنى لحياتهم.
- عدم التفاعل مع البيئة بإيجابية .
- توقع التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة .
- تفضيل ثبات الأحداث الحياتية وعدم الاعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء.
- السلبية في التفاعل مع البيئة والعجز عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (أحمد ، 2018 ، 17) .

5. بعض المفاهيم المقاربة لمفهوم الصلابة النفسية :

1. **قوة الأنا :** هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية ،وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا

، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قطب قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابية . إذ تعمل قوة الأنا على تدعيم صلابة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة (عيسى، 2014 ، 31) .

2. المناعة النفسية : هي مفهوم فرضي ، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب ، وتحمل الصعوبات والمصائب ، ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام ، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم ، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية ، وتعتمد المناعة النفسية على ما لدينا من أفكار ومشاعر ، ونستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا في التفكير وتحسين سلوكياتنا الإرادية وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق ، فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدي كما قال وليم جيمس إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التي ليست تحت إرادتنا (راضي، 2008 ، 49) .

3. فاعلية الذات : هي إحدى المتغيرات الوسيطة بين إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وبين مواجهة الفرد لها، ويعرفها بندورا Bandura (1982) على أنها اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره، وتمكنه وقيمه الذاتية ، مما يعطيه شعورا بالثقة بالنفس ، القدرة على التغلب على المشكلات ، والتحكم في أمور حياته ، وتصبح الفاعلية الذاتية في نفس الوقت مؤشرا لقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة بكفاية واقتدار وثقة وتمكن ، والوظيفة الأساسية للفاعلية الذاتية هي تمكين الفرد من التحكم والتنبؤ بأحداث حياته.

ويتصف الأفراد ذوو المستوى المرتفع من فاعلية الذات بالثقة بالذات والمثابرة والاصرار على بلوغ الهدف ، بغض النظر عما يواجههم من عقبات ومشكلات ، ووفقا لبندورا فإن مرتفعي فاعلية الذات غالبا يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول جيدة لما يعترضهم من مشكلات مقارنة بالأشخاص منخفضي الفاعلية الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضطلعون لها ، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية للأداء ، وقد ميز بندورا نوعين من الفاعلية :

✓ **الفاعلية الذاتية المتوقعة** : وتعني شعور الفرد بقدراته أو عجزه عن القيام بسلوك معين أو انجاز ما ، ويتضمن هذا الشعور درجة من الثقة والشعور بالقدرة على التحكم .

✓ **الفاعلية الذاتية المرجعية** : وهي اعتقاد الفرد أن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها (راضي، 2008 ، 49) .

4. **التكيف**: " تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية للفرد ، فالناس ذوو الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية مرتفعة، وقدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ، وبالتالي تكون الاستجابة التكيفية أكثر .

ويرى ماكفارين أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزامم في الأفكار المتطفلة ، وأن حدة الضيق ليس ناتجا عن حدة الصدمة فقط ولكن يعود إلى قائمة أخرى من المتغيرات كالتجارب الصادمة السابقة ، وحين يتعرض الفرد لهذه الأفكار المتطفلة فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط للتخفيف من الأثر .

ويبدو أن التفاؤل والتشاؤم(الصلابة أو عدم الصلابة)عامل وسيط للسلامة من خلال ميكانيزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة) ، من خلال الأثر الفيزيولوجي على أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي ، وأعطى لاجرزا lajerza (1985) عدة مقترحات للتوافق مع الضغط وتشمل : تطوير أولويات جديدة وتجنب الضغط وأخذ الاجازات ، والقيام بالتمارين الرياضية ، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية وتناول الأكل المناسب ، واستخدام تمارين الاسترخاء ، مثل الرجح البيولوجي (عودة، 2010 ، 78) .

5. **الرضا عن الحياة** : "من المتغيرات المرتبطة بالصلابة النفسية متغير الرضا عن الحياة ؛ فعندما يكون الفرد راضيا عن حياته يكون ولا شك يتمتع بنوع من الصلابة النفسية . وموضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن الماضي ، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعانون من الشعور بالإحباط لذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها

لمعاناة كثير من صور الاضطراب النفسي ، وتبعاً لذلك فقد شاع في مجال علم النفس استخدام العديد من المصطلحات التي تصف ما يعيشه الشباب من مشاكل واضطرابات نفسية ، وأصبح كل من الإحساس بعدم الرضا ، الاكتئاب ، الشعور بالوحدة والغضب ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين بهدف سبر أغوارها حتى يتسنى لهم الكشف عن طبيعة كل منها ومسبباته ومصاحبته ، وقد لا نخطئ أن عندما نذهب إلى القول بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات المهمة في حياة شباب هذا العصر نظراً لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعلهم فريسة للتيارات المغرضة كتيارات العنف والإرهاب وتعاطي المخدرات (عيسى، 2014 ، 30) .

6. مفهوم تقدير الذات : " هو عبارة عن تقييم ما يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلاً عن كونه تقديراً سلوكياً يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره وإحساسه بالجدارة والكفاءة والإعجاب . ويعرف تقدير الذات في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه : نظرة الفرد و اتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة ، كالدور ، المركز الأسري والمهني والجنسي ، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع . (عيسى ، 2014 ، 32) .

6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً: نظرية التقييم المعرفي لازاروس:

أكد لازاروس Lazarous أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً يجب أن ندرك أولاً أنه كذلك؛ أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته ، بمعنى أن الأساس في هذه النظرية هو أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد ، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً أولاً لتحديد حجم التحدي ودلالته. وذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف ، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، وتشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة ، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

ويبين الصدفى (2013) أن نموذج لازاروس يعد من أهم النماذج التي فسرت عملية المشقة وحدثها من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

❖ البنية الداخلية للفرد.

❖ الأسلوب الإدراكي المعرفي .

❖ الشعور بالتهديد والإحباط (عواد، 2015 ، 22) .

ثانيا : نظرية كوبازا kosaba :

قدمت كوبازا kosaba نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض , فقد اعتمدت كوبازا kobasa في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال ماسلو وروجرز وفرانكل masslo rogerz franci التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة (عيسى، 2014 ، 32) .

" إن الفرد في بحثه عن معنى لحياته يتخذ قرارات متعددة حسب الوجوديين ، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة ، سواء أدركنا أم لم ندرك فإن كل سلوكياتنا تترتب على قرارات نتخذها ، حيث يذكر رولو ماي rolo may أن الفرد يتخذ قراراته وفق نمط ثابت ، إما قرارا يتجه نحو المستقبل أو قرارا يتجه نحو الماضي . وأن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضي على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة " (عواد ، 2015 ، 23) .

" ويعد نموذج لازاروس Lazarous من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل ، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

1. البنية الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي .

3. الشعور بالتهديد والإحباط .

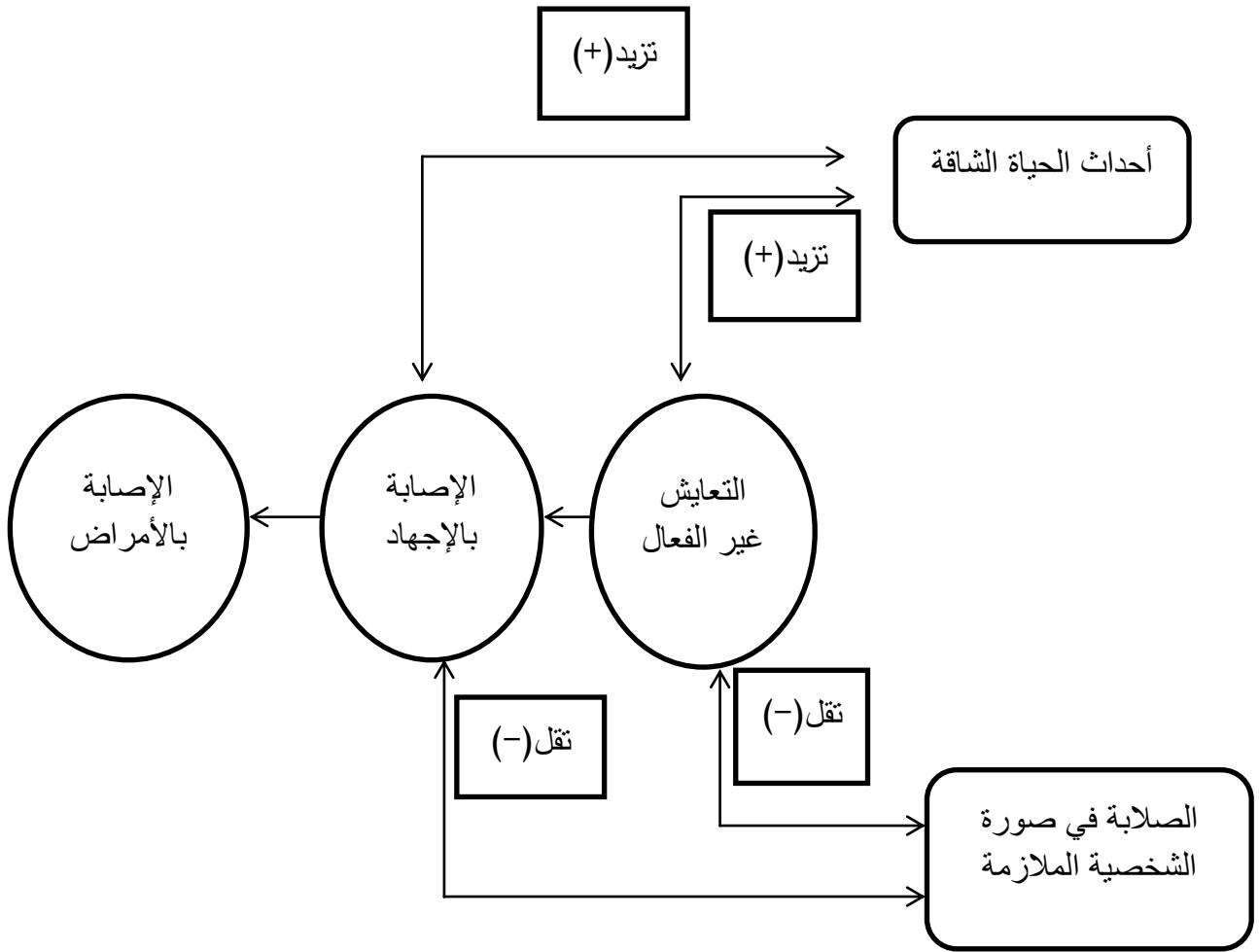
حيث ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف ، واعتباره ضغطا قابلا للتعايش ، تشمل عملية الإدراك الثانوي وتقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة " (راضي،2008، 35) .

وكان من نتائج تفهم واقتناع كوبيازا بأراء من سبقوها أمثال ماسلو masslo وروجرز rogerz وفرانكل franci وماوي mawi ، والمنظور المعرفي للازاروس أن وضعت الأساس التجريبي لنظريتها، فقد استطاعت إجراء سلسلة من الدراسات للبرهان على الافتراض الأساسي لنظريتها والقاتل بأن التعرض للأحداث الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي ، و أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام ، التحكم والتحدي) وانتهت بالتوصل إلى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية بالرغم من تعرضه للمشقة وذلك على عينات مختلفة الأحجام والنوعيات من شاغلي مناصب إدارية متوسطة وعليا، ومن المحامين ورجال الأعمال من تراوحت أعمارهم بين 32.65 عاما ، وتم تطبيق اختبار الصلابة النفسية لكوبيازا kobasa ، واختبار وايلر ayley للمرض الجسدي والنفسي واختبار هولمز وراهي لأحداث الحياة الشاقة ، وأدت نتائجها إلى الكشف عن مصادر جديدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وهو الصلابة النفسية بأبعادها مؤكدة أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد . كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة خبرات معززة تثري الشخصية وتقوي دعائمها، وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام، التحكم والتحدي. (العيافي،2011، 21) .

" وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة النفسية والوقاية من الإصابة بالأمراض هذا ما أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة ومن خلال الأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة .

وترى كوبازا kobasa أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية مرتفعة يكونون أكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وانجازا وسيطرة وقدرة في تفسير الأحداث ، كما يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى ، على العكس فإن الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم دون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر ، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة ، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها أو عندما تخلو من التجديد فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة " . (راضي، 2008 ، 37) .

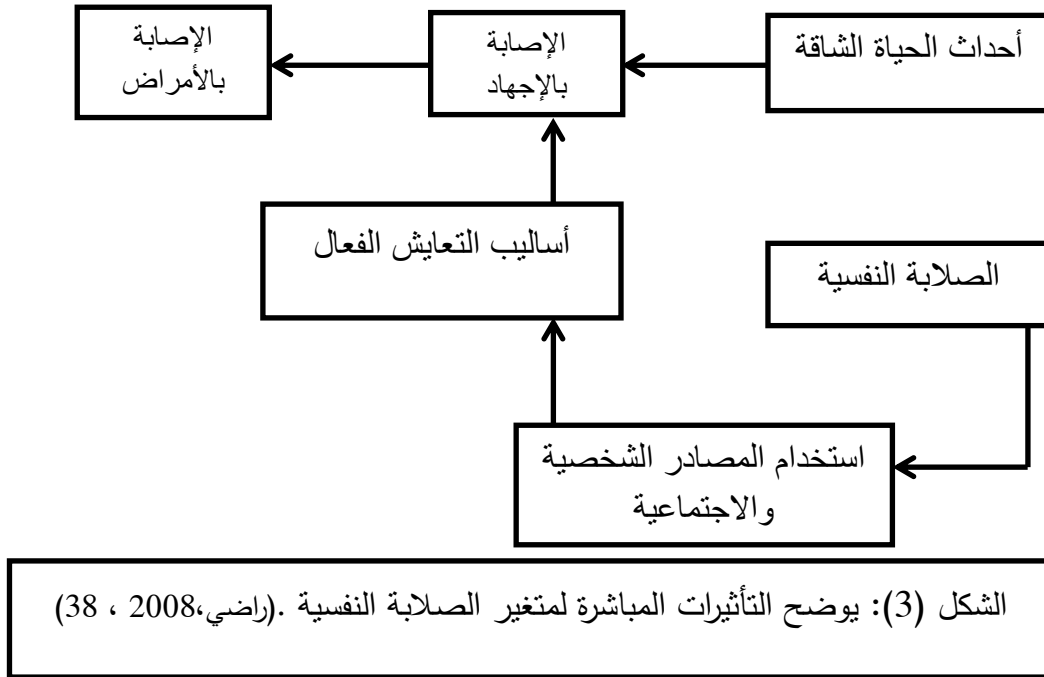
وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير الصلابة على الفرد وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث :



الشكل (2) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية. (راضي، 38، 2008)،

يوضح الشكل (2) آثار الصلابة في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من

التأثير السلبي للأحداث الحياتية الضاغطة إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة



ثالثا : نموذج فنك " المحلل لنموذج كوبازا" : kobasa

لقد حاول "فنك" تقديم أحدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطرابات سنة (1992) من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى ، على عينة قوامها 167 جندي اسرائيلي ، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية حيث توصل إلى ارتباط مكون التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد ، واستخدام استراتيجيات التعايش خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال ، حيث ارتبط بعد التحكم بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجيات حل المشكلات للتعايش .

وقام فنك بإجراء دراسة أخرى (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى وعلى عينة من الجنود الاسرائيليين أيضا واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربع أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين خلال هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم حتى وإن تعارضت مع ميولهم ، واستعداداتهم الشخصية ، وذلك بصفة متواصلة ولقياس الصلابة النفسية ، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية ، وطرق التعايش قبل التدريب وبعد الانتهاء منها وتوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى (العيافي، 2011 ، 22) .

والشكل التالي يوضح نموذج فنك للصلابة النفسية:



الشكل رقم (4) : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها (راضي،2008:40)

رابعاً: نظرية هانس سيللي: hats sili

" تتطلق نظرية سيللي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص، ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة . وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ووصف سيللي ثلاث مراحل للعمليات الجسمية في التفاعل مع الضغوط وهي :

✓ مرحلة الانذار: تمثل رد الفعل الأول للمواقف الضاغطة .

✓ **مرحلة المقاومة** : وهي تمثل مرحلة تكيف الكائن مع الموقف الضاغط واختفاء الأعراض ، وفي هذه المرحلة تقل قدرة الجسم على مقاومة أغلب المثيرات الأخرى.

✓ **مرحلة الإجهاد او الإنهاك** : وفيها يصل الجسم إلى مرحلة لا يستجيب بعدها لأي إنذار أو مقاومة ، فتتلاشى ميكانيزمات التكيف مما يؤدي إلى حدوث ضرر ، وتترى هذه النظرية أن الضغوط تحدث اضطرابا في التنظيم العقلي وفي الوظائف العقلية (عيسى، 2014 ، 36) .

خلاصة الفصل :

إن الصلابة النفسية متغير مهم من متغيرات علم النفس الجديدة الظهور ، حيث تلعب دورا مهما في خلق التكيف مع الأحداث الضاغطة كما تكسب الفرد شخصية قادرة على مواجهة وتحمل الضغوط اليومية التي يتعرض لها والتخفيف من آثارها السلبية وتساعد الفرد على التحكم في مشاعره وتجعله قادرا على حل مشكلاته وبلوغ درجة متقدمة من التكيف .

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

تمهيد

بعد الانتهاء من عرض الإطار النظري وتحديد فروض الدراسة سنحاول إلقاء الضوء على الإجراءات المنهجية التي تتضمن توضيح المنهج المستخدم فيها و مجموعة البحث التي تم اختيارها . ثم عرض مجموعة الأدوات المستخدمة لجمع البيانات .

1_ الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يتخذها الباحث للتعرف على ميدان بحثه، وهي الخطوة التي تسبق الدراسة الأساسية، وتعطيه فرصة للتحقق من سلامة أدوات البحث المستخدمة، وسنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعها الباحث في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، فإنّ الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

نظرا لأهمية الدراسة الاستطلاعية في البحوث الأكاديمية والتربوية ومدى تزويدها للباحث بالمعلومات الضرورية خاصة فيما يتعلق بـ:

- التأكد من مدى صلاحية المقاييس المستعملة في جمع المعلومات وتوفرها على الخصائص السيكومترية المطلوبة لإجراء مثل هذه البحوث.

- التأكد من سلامة الصياغة اللغوية لفقرات المقاييس ومدى تجاوب أفراد العينة معها وفهمها حتى+يتجنب الغموض والتأويل الشخصي من قبل أفراد العينة لها.

2 _ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف دراستنا إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الأمهات اللواتي يعاني أطفالهن من شلل دماغي في ولاية البويرة في الفترة الممتدة ما بين (2021/03/08) و (2021/04/08) من أجل إجراء الدراسة ، لكن للظروف السائدة في الوقت الحالي (إنتشار جائحة كورونا) و خوفا من إصابة أحد الأمهات بالوباء ، إضافة إلى أن الجامعة لم تسمح لنا بالتريص و لم نتمكن من تطبيق الدراسة في الميدان لذلك سنقوم بالتحدث عن المنهجية نظريا فقط .

3 _ المنهج المتبع في الدراسة :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لكل مشكلة على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه.

وفي بحثنا هذا يمكننا الاعتماد على المنهج الوصفي :

3 - 1 - المنهج الوصفي

هو طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة و تصوير النتائج التي يمكن التوصل اليها على اشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها وهناك من يعرفه بأنه محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة و التفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة ، للوصول لفهم أفضل و أدق أو وضع السياسات و الإجراءات المستقبلية الخاصة بها . (المحمودي، 2019، 46) .

4_ مجموعة البحث:

لعدم توفر مجتمع بحث محدد و بما أنه من غير الممكن تحديده إذن لا يمكن الحديث عن عينة بحث بل مجموعة بحث .

4_1_ خصائص مجموعة البحث :

_ السن : ما بين 30 سنة إلى 40 سنة

_ المستوى التعليمي : جامعي

_ خصائص إجتماعية : أمهات عاملات

_ أمهات لديهن طفل وحيد مصاب بالشلل الدماغي

_ أمهات لديهن طفل مصاب و أطفال سليمين

2_ مجالات الدراسة:

أ - المجال المكاني: بعض امهات اطفال الشلل الدماغي بمدينة البويرة

ب - المجال الزمني: كان من المقرر اجراء الدراسة ما بين 08-03-2021 الى غاية

2021-04-08

ج - المجال البشري: كان من المقرر اختيار 30 من امهات اطفال الشلل الدماغي بمدينة البويرة .

5_ أدوات الدراسة:

يسعى كل باحث لجمع المعلومات و البيانات الضرورية لدراسة موضوع بحثه، وهذا بالاعتماد على مجموعة من الوسائل و التي تتمثل في بحثنا هذا في : مقياس الصلابة النفسية .
استعنا بمقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (استبيان الصلابة النفسية ، اعداد مخيمر ، 2002) .

5_1_ تعريف مقياس الصلابة النفسية لمخيمر(2002) :

هو مقياس يعطي تقديرا كميًا لصلابة الفرد النفسية والمقياس مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد ، تم وضع بعض العبارات في الاتجاه الموجب و بعض العبارات في الاتجاه السالب أي تشير هذه العبارات المعكوسة الى الجانب السلبي للصلابة و هذه العبارات السلبية تمثل الأرقام التالية في المقياس (7- 11-16- 21- 23- 25- 28- 32- 35- 36- 37- 38- 42- 46- 47)

5_2_ مستويات الصلابة النفسية :

الأول : مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية :

_ إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (47_78) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة منخفض .

_ إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79_109) فان هذا يعني أن مستوى الصلابة عند المفحوص متوسط .

_ إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110_141) فهذا يعني ان مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

الثاني : مستويات بعدي الالتزام و التحدي :

_ اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16_26) فهذا يعني ان مستوى الصلابة منخفض .

_ اذا كان مجموع الدرجات ما بين (27_37) فان هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

_ اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38_48) فان هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

الثالث :مستويات بعد التحكم

_ اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15 - 24) فهذا يعني ان مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص منخفض (بوجمعة، ساسي، قانة ، 2019 ، 38) .

_ اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25 - 35) فان هذا يعني ان مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص متوسط .

_ اذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36 - 45) فهذا يعني ان مستوى الصلابة النفسية لدى المفحوص مرتفع .

3_5 _ طريقة تصحيح مقياس الصلابة النفسية :

_ يتم الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية من ثلاث بدائل هي : (تنطبق دائما ، تنطبق احيانا، لا تنطبق ابدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى انه تعطي الإستجابات على التدرج السابق الدرجات (1_2_3) على الترتيب ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (47 الى 141) درجة حيث يشير ارتفاع الدرجة الى زيادة ادراك المستجيب لصلابته النفسية و التقليل من الميل لاتخاذ النمط الثابت للإستجابات .

4_5 _ التعليمات :

أمامك عدد من العبارات التي تمثل رؤيتك في مواجهة عدد من المواقف و المطلوب منك :

أن تقرأ كل عبارة بعناية ثم تضع علامة X في احدى الخانات الثلاث المقابلة للعبارة :

_ فإذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً فضع علامة X تحت خانة تنطبق دائماً

_ إذا كانت العبارة تنطبق عليك احياناً فضع علامة X في خانة تنطبق احياناً .

_ إذا لم تنطبق العبارة عليك فضع علامة X امام لا تنطبق ابدا .

ونأمل ان لا تترك عبارة واحدة دون ان تجيب عليها مع ملاحظة انه لا توجد عبارة

صحيحة و اخرى خاطئة تعتبر صحيحة عندما تعبر عن حقيقة ما تشعر به اتجاه

المعنى الذي تتضمنه العبارة و لكم جزيل الشكر :

الرقم	الفقرات	تطبيق كثيرا	تطبيق أحيانا	لا تتطبق
1	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	اتخذ قراراتي بنفسى و لا تملى على من مصدر خارجى			
3	أعتقد أن متعة الحياة و اثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم			
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها			
8	نجاحي في أموري (عمل ، دراسة ... الخ) يعتمد على مجهودي و ليس على الحظ او الصدفة			
9	لدي حب ، استطلاع و رغبة في معرفة ما لا أعرفه			
10	أعتقد أن لحياتي هدف و معنى أعيش من أجله			
11	الحياة فرص و ليست عمل و كفاح			
12	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها			
13	لدي قيم و مبادئ معنية ألترم بها و أحافظ عليها			

			أعتقد أن الفشل يعود إلى اسباب تكمن في الشخص نفسه	14
			لدي قدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	15
			لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعوا للتمسك بها أو الدفاع عنها	16
			أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي	17
			المشكلات تستقر قواي و قدرتي على التحدي	18
			لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم الذي أعيش فيه	19
			لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ	20
			أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ لحياتي من ظروف و أحداث	21
			أبادر بالوقوف إلى جانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
			أعتقد أن الصدفة و الحظ يلعبان دورا هاما في حياتي	23
			عندما احل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
			أعتقد أن البعد عن الناس غنيمة	25
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
			أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لا يترك لي فرصة للتفكير لأي شيء اخر	28

			اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء تخطيطي	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	30
			أبادر بعمل اي شيء اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي	31
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	32
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدراتي على حلها	33
			أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و احداث	34
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها	37
			أؤمن بالمثل الشعبي قراط حظ و لا فدان شطارة	38
			اعتقد ان الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	39
			اشعر بالمسؤولية اتجاه الاخرين و أبادر بمساعدتهم	40
			أعتقد ان لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	41
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي و لحياتي	42

			أهتم بقضايا الوطن و أشارك فيها كلما أمكن	43
			أخطط لأمر حياتي و لا أتركها تحت رحمة الصدفة و الحظ و الظروف الخارجية	44
			التغير هو سنة الحياة و المهم و هو القدرة على مواجهة الصعوبات بنجاح	45
			اغيير قيمي و مبادئي إذا دعت الظروف لذلك	46
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	47

6_ الاساليب الإحصائية :

كان من المقرر الاستعادة بالوسائل الإحصائية التالية :

برنامج spss22 ، التكرارات ،النسب المئوية ،معامل الارتباط بيرسون ، ، معامل الثبات ألفا كرونباخ .

خاتمة :

وفي ختام هذه المذكرة وبعد التطرق الى اهم المعلومات حول موضوعنا الصلابة النفسية لدى امهات اطفال الشلل الدماغي نتمنى ان نكون قد خدمنا البحث العلمي ولو بمعلومة واحدة على الاقل .

تقبلو منا هذا العمل المتواضع وشكرا

قائمة المراجع :

قائمة المصادر والمراجع:

① الكتب :

__ ابن منظور . محمد مكرم(1999): لسان العرب، الجزء السابع. دار صادر.

__ أحمد محمد الشويخ ، هناء (2012) : علم النفس الصحي ، ط 1 ، مكتبة الأنجلو
مصرية ، القاهرة .

فاروق السيد ، عثمان (2001) : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ،
القاهرة

__ لموم أحمد ، زينب (2018) : الاحتراق النفسي للمعلم ، ط 1 ، مركز الكتاب الأكاديمي ،
عمان .

__ محمد سرحان علي المحمودي ، مناهج البحث العلمي ، دار الكتب ، اليمن ، 2019 ،
الطبعة 3 .

② أطروحات شهادات الليسانس و الماجستير :

__ حسان .رضا منال (2009) : الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من
معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية . كلية التربية . جامعة طنطا .

__ راضي . نوفل أحمد زينب (2008) : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى
وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة . فلسطين

__ أحمد. أحمد عبد الرحمن عبد الله (2018) : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لطلاب
كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية . رسالة ماجستير ، جامعة النيلين.

قائمة المراجع

__ حافظ بوجمعة ،زوبيدة ساسي ،مرورة قانة ،مؤشرات الصلابة النفسية لدى المرضى الراشدين المصابين بداء السكري ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في شعبة علم النفس ، تخصص علم النفس العيادي ، الجزائر ، 2019 ، ص ص 40،39، 41 .

__ حسان .رضا منال(2009) : الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية . كلية التربية. جامعة طنطا .

__ راضي . نوفل أحمد زينب (2008) : الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة . فلسطين

__ عواد مصطفى سعيد. نجاح (2015) : مستوى الصلابة النفسية لدى عاملات مصانع الأغذية في محافظة رام الله البيرة . رسالة ماجستير ، جامعة القدس ، فلسطين .

__ عودة . محمد محمد (2010) : الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية . غزة ، فلسطين .

__ العيافي . أحمد بن عبد الله محمد (2011) : الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة ليث . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى

__ عيسى عصام عوني سلمان (2014) : الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم . رسالة ماجستير ، جامعة القدس

③ المجالات و المقالات العلمية :

__ الصحة النفسية : تعزيز استجابتنا ، مقال لمنظمة الصحة العالمية ، 30 مارس

.2018

__لولوة . صالح الرشيد (2015) : التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة

الذات لدى طالبات القصيم ، مجلة العلوم التربوية ، المجلد 2 (العدد 1) .

__ المقدادي . يوسف موسى ؛ الابراهيم . أسماء بدري (2014) : الصلابة النفسية وعلاقتها

بالرضا عن الحياة والاكنتاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن ، مجلة

المنارة ، المجلد 20 (العدد 2) .

__ المنشاوي . عادل محمود (2006) :التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات

النفسية والديموغرافية لدى عينة من طلاب كلية علوم التربية ، مجلة علوم التربية المعاصرة

(العدد 74) ، جامعة الاسكندرية.

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/cerebral->

[palsy/symptoms-causes/syc-20353999](https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/cerebral-palsy/symptoms-causes/syc-20353999)

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/cerebral->

[palsy/symptoms-causes/syc-20353999](https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/cerebral-palsy/symptoms-causes/syc-20353999)

قائمة الملاحق :

___ عماد ، مخيمر ، (2002) ، استبيان الصلابة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.