الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي "دراسة ميدانية لثانوية خاصة بالبليدة "

Psychological hardness among students of the final stage "A field study for a special secondary school in Blida"

إبراهيم سعودي*
مخبر الموروث العلمي والثقافي لمنطقة تامنغست
جامعة تامنغست
Brahim saoudi
Laboratory of the Scientific and Cultural Heritage of the Tamangst Region, Tamangst University
saoudibrahim2010@gmail.com

فاطمة نفيدسة
مخبر الموروث العلمي والثقافي لمنطقة تامنغست
جامعة تامنغست
fatima Nfidsa
Laboratory of the Scientific and Cultural Heritage of the Tamangst Region, Tamangst University
dr.nfidsa.fatima@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2024/01/22 تاريخ القبول: 2024/05/13 تاريخ النشر: 2024/05/30

- **الملخص:** تهدف دراستنا الحالية للكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي وهذا نظرا للأهمية البالغة للمتغير السيكولوجي المذكورة بالنسبة لهذه الفئة، تمت هذه الدراسة ميدانيا على مستوى ثانوية خاصة بالبليدة في الفترة الممتدة من 2021-2023 وتم الاعتماد على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر2006، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من 63 تلميذ طور نهائي وقد تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، فكانت النتائج كالتالي:

- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في مستوى بعد الالتزام لدى تلاميذ الطور النهائي تعزى لمتغير الجنس.

وعليه فإن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة والأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة يتميزون بأنهم أكثر صمود نفسيا وقدرة على الإنجاز ولديهم المقدرة على السيطرة والضبط الداخلي وهم أكثر كفاية واقتدارا ونشاطا وطموحا، وفي المقابل أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر عرضة للمرض ومشاعر العجز.

- **الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية؛ الثانوية الخاصة؛ الطور النهائي.

Abstract: Our current study aims to reveal the level of psychological hardiness among the students of cadets Schools. This is in view of the extreme importance of the aforementioned psychological variable for this group. This study was conducted in the field at the level of cadets School in Blida in the period extending from 2021-2023, and the psychological hardiness scale of the 2006 camp will be relied upon. This study was conducted on a sample of 63 finals stages students, and the comparative descriptive approach was used. The results were as follows:

The level of psychological hardiness is high among the study sample.

- There are no differences in the level of psychological hardiness among the students of the Cadets of the Nation due to the variable of gender.

- There are no differences in the level of commitment among cadets students due to the gender variable

Accordingly, psychological hardness works as a preventive resistance variable, as it reduces the incidence of stress resulting from exposure to pressure and increases the individual's use of effective coexistence methods, and also increases the work on the individual's use of his personal and social resources appropriate to stressful conditions and people with high rigidity are characterized by being more psychologically resilient and able to achieve and have the ability to control and internal control and are more adequate, capable, active and ambitious, and in return that less hardened people are more vulnerable to disease and feelings of helplessness.

- **Key words:** psychological hardiness, the military institution, Cadets of the Nation

مقدمة:

في هذا الزمن كثرت الضغوط النفسية التي تهاجم الفرد وتلقي بثقلها عليه من خلال فقدان التوازن النفسي والقصور في الإنتاج الفكري والإبداعي، سواء كان في مجال الدراسة أو داخل نطاق الأسرة والجماعة، قد تنهار العلاقات الشخصية من خلال ذلك الأمر ويهتز مقدار الثقة لدى الفرد ويسوء به الظن رغم قدراته العلمية، ولا يجد أمامه سوى الرضوخ للواقع والاستسلام أو المقاومة ومحاولة التعايش مع الضغوط اليومية لإثبات مفهوم نفسي واضح وهو الصلابة النفسية، فنحن لا ننكر بأننا نعيش في زمن تغلب عليه ضغوطات الدنيا ومتطلبات الحياة كل هذه كفيلة بخلق جو نفسي متوتر وهز مقياس الأمن والراحة النفسية لدى الفرد، يجب أن نقي أنفسنا ونضع لها حصانة شديدة تقيها من الانغماس في المشاكل والتي ستؤدي بنا في النهاية إلى الأمراض النفسية.

إن الوقاية هي الحجر الأساسي في بناء الصحة العامة خاصة في المراحل الأولى من حياة الإنسان ألا وهي المراهقة، فالمراهقة هي مرحلة حتمية يمر بها الفرد تمتاز بالتوتر والانفعال كونه يمر بمرحلة يكون فيها ضحية لإفرازاته الهرمونية، فالمراهق يعيش صعوبة كبيرة في التوافق مع الذات والاندفاعية وحب التحرر من قيود الفكرية الوالدية خاصة، هذا للخوض في معارك الحياة التي بدورها ترسم الطريق السوي والمنير للفرد وتجنبه الصراعات وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي، فنجد الكثير من المراهقين يعانون من صعوبات في حل المشاكل الناجمة عن صراعات نفسية نظرا لخبراتهم القليلة في الحياة، إن الله سخر لنا آليات تعمل في أجسامنا بشكل لا إرادي من اجل توفير مفهوم الصلابة النفسية وهذا من خلال التعايش والتكرار للأحداث وبما أن

موضوعنا اليوم متعلق بفئة الطور النهائي التي تعتبر عينة ممتازة لدراسة فئة المراهق نظرا لخصوصية الظروف المعاشة لدى هذه الفئة، إذ تعد الصلابة النفسية عامل من عوامل المحافظة على الصحة النفسية والجسدية وعلى الأداء التعليمي، كما تعتبر من بين عوامل الشخصية التي تعبر عن قدرة الفرد على التحمل وهذا ما نسعى إليه من خلال هذه الدراسة كون هذه الفئة هي جزء لا يتجزأ من المؤسسة العسكرية وهي فئة لضباطها في المستقبل.

1- إشكالية الدراسة:

تم إعطاء مفهوم الصلابة لأول مرة من قبل سوزان سي كوباسا (1979) كنمط أو نمط شخصية مرتبط باستمرار الصحة الجيدة والأداء تحت الضغط. وفقا لها، يتم حماية الأشخاص الأقوياء من مواقف الحياة المجهدة لأنهم ينخرطون في بعض الاستجابات العاطفية والمعرفية والسلوكية. في ورقتها التأسيسية بعنوان "أحداث الحياة المجهدة والشخصية والصحة: تحقيق في الصلابة"، التي نشرت في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي في عام 1979، قدمت سوزان سي كوباسا مفهوم الصلابة النفسية واقترحت أن الصلابة تخفف العلاقة بين أحداث الحياة المجهدة والمرض.

يؤكد بارتون أن الصلابة النفسية هي سمة شخصية تميز الأشخاص الذين يحافظون على صحتهم تحت الضغط. الأفراد الذين يمتلكون الصلابة النفسية لديهم شعور قوي بالحياة والالتزام وشعور أكبر بالسيطرة، وأكثر انفتاحا على التغيير. إنهم شجعان في مواجهة التجارب الجديدة وكذلك في مواجهة الإحباطات وخيبات الأمل. لديهم كفاءة عالية وصمود قوي عند الاستجابة للظروف العصيبة (Sandvik et al.، 2013). (Telfah, 2022. p. 2081).

وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه اقل تهديدا، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (عباس، 2010، ص. 170).

ولقلة الدراسات على حد علم الباحث التي تناولت الصلابة النفسية لدى فئة تلاميذ الطور النهائي بثانوية خاصة فإن الباحثان يسعيان من خلال هذه الدراسة للكشف عن قدرات تلاميذ الطور النهائي لثانوية خاصة فيما يخص موضوع الصلابة النفسية في أبعاده الثلاث الالتزام، التحكم والتحدي في ظل الضغوط المعاشة بالمدرسة والتي تتسم بخصوصية كونها تنتمي إلى مؤسسة عريقة من مؤسسات الوطن ألا وهي المؤسسة العسكرية. في ضوء ما سبق يمكن تحديد المشكلة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي حسب الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد الالتزام لدى تلاميذ الطور النهائي حسب الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

يمكن صياغة فرضيات الدراسة فيما يلي:

- نتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور النهائي حسب الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد الالتزام لدى تلاميذ الطور النهائي حسب الجنس؟

3- أهداف الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا إلى تحقيق مايلي:

- التعرف على المفهوم الأساسي للدراسة "الصلابة النفسية" من خلال الإطار النظري الذي يلم بجميع المعارف الأساسية للدراسة.
- محاولة الكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة.
- محاولة الكشف عن الفروق في بعد الالتزام باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة.

4- أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من أهمية الموضوع الذي يرتبط بمجال علم النفس وخاصة العيادي ويمكن حصرها في:

أولاً- الأهمية النظرية:

- تقديم تصور نظري لفهم مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي في ظل الضغوط المعاشة (الإقبال على اجتياز شهادة نهاية المرحلة الثانوية).
- ارتباطها بمرحلة عمرية حساسة إذ يعيش بموجبها التلميذ خبرة نفسية ضاغطة سواء ما تعلق باجتياز الامتحان أو فترة المراهقة.
- تظهر أهمية الدراسة من خلال تسليط الضوء على تلاميذ الثانوية الخاصة وإعطاء تقديرات للجهات المعنية بغية تحقيق بعد نظر قيادي لهذه الفئة.

- تظهر أهمية الدراسة من خلال كونها أول دراسة نفسية بثانوية خاصة.

ثانيا- الأهمية التطبيقية:

- استثمار النتائج في تصميم برامج إرشادية يمكن أن تساهم في تحسين قدراتهم الشخصية في الحياة العسكرية المستقبلية.

- يمكن أن تستفيد الجهات المعنية من نتائج الدراسة في توجيه التلاميذ حسب التخصصات العسكرية.

- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في تنوير الجهات المعنية بمعلومات كافية عن هذه الفئة.

- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الأدبي الذي من خلاله يتاح للباحثين فرص لمواصلة البحث في هذا المجال.

5- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

- **الصلابة النفسية: هي** قدرة تلميذ الثانوية الخاصة على المواجهة والتحكم وإدارة الضغط الذي يتعرض له بفاعلية. كما تعرف على أنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها التلميذ في مقياس الصلابة المطبق في الدراسة الحالية.

- **تلميذ الثانوية الخاصة:** هي فئة من تلاميذ ذكور وإناث تم انتقائهم وفقا لسلم تنازلي في نتائج شهادة التعليم المتوسط يحملون جنسية جزائرية يمتازون بنتائج دراسية عالية وقدرات بدنية مثلى، خضعوا لفحوصات طبية ونفسية أهلتهم لذلك (حددت عينة الدراسة في الطور النهائي تخصص علمي ورياضي).

الجانب النظري:

1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

قدم مصطلح الصلابة، باعتباره "مزيجا من معتقدات المرء عن نفسه وطريقة المرء في النظر إلى العالم". "تم اقتراح بناء الصلابة من قبل مادي وكوباسا مع زملائهما عندما أجروا دراسة طولية لمدة 12 عاما للمديرين في هاتف إلينوي بيل من عام 1975 إلى عام 1986، ووجدوا أنه مع مستويات عالية من التوتر، كان الأفراد الذين يظهرون مواقف قوية أكثر عرضة للبقاء بصحة جيدة والاستمرار في الازدهار "(كما استشهد به جابين، 2013). بناء الصلابة، له جذوره في النظرية الوجودية على سبيل المثال Kierkegaard، 1954/1849؛ فرانكل، 1959؛ ظهرت Gendlin، 1966 (كما ورد في M. Sheard، 2013، ص 58) من أبحاث الفروق الفردية حول تفاعلات الإجهاد. وفقا لكوباسا (1979) "تتشكل الصلابة كخاصية شخصية معقدة من ثلاث مكونات: التحدي والسيطرة والالتزام، والتي من المفترض أن تكون مجموعة من الوسطاء الذين يمكنهم تعديل آثار الإجهاد".

"الصلابة هي تفعيل الشجاعة الوجودية، وتساعد الفرد في متابعة المستقبل على الرغم من عدم اليقين (مادي، 2004)". على حد تعبير Santrock (2006) "الصلابة هي أسلوب شخصية يتميز بالشعور بالالتزام (بدلا من الاغتراب)، والسيطرة (بدلا من العجز) وتصور المشاكل كتحديات (بدلا من التهديدات)". (Narad, 2018, p. 920).

إن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وارتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران، فقد تحدث عنها إيريكسون (1983) موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدين في تكوين هذه السمة فمن خلال إشباعهم للحالات الأساسية للطفل منذ الصغر. بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة الذاتية والثقة بالنفس وبالآخرين في مراحله العمر التالية (مخيمر، 1996، ص. 278).

ثم جاء الاتجاه المعرفي للازاروس lazarus 1966 والذي أكد على أراء إيريك سون، مشيرا إلى أن احترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر، ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم بالإضافة إلى نفسه عند أداء متطلباته الشخصية ليشعر الطفل بالأمان وبالقيمة الذاتية أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل وإنجازاته وفرض الوالدين لآرائهم فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار كما يفقده الثقة بنفسه وبالآخرين.

وفي الأخير تعتبر الصلابة النفسية سمة تكتسب في مراحل مبكرة جدا من مراحل العمر، تلعب الأسرة دور كبير في تكوينها، كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمنه من زملاء ومؤسسات اجتماعية كالمدرسة، من القوالب التي يمارس فيها الطفل نشاطه الاجتماعي على نمائها وارتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة المختلفة.

2- تعريف الصلابة النفسية:

- **تعريف كوبازا** kobasa**:** ترى كوبازا أن الصلابة النفسية هي صفة عامة تظهر خلال المشاعر والسلوكات التي تتصف بالالتزام والتحدي والتحكم، وتعني الشعور التام بأن البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا يقود الفرد إلى أن ينظر إلى المواقف المتعددة بنوع من الفضول والحماس (&kobasa pusseti, 1983).

يتم تعريف الصلابة النفسية على أنها سمة رئيسية للشخصية. هو إيمان عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على الاستفادة من كافة الموارد النفسية والبيئية المتاحة من أجل إدراك أحداث الحياة الضاغطة والشاقة بشكل فعال دون تصورات مشوهة أو مشوهة، وتفسيرها بواقعية

وموضوعية ومنطقية والتعايش معها بطريقة إيجابية. يتضمن ثلاثة أبعاد: الالتزام، السيطرة، التحدي (كوباسا، 1979). (Telfahm, 2022, p. 2078).

الصلابة هي أسلوب مرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والأداء الجيد في ظل مجموعة من الظروف المجهدة ومن المحتمل أن يكون أسلوبا قيما للشخصية في المواقف شديدة المتطلبات (عبيدي، 1993). الصلابة هي مجموعة من المعتقدات حول الذات والعالم. يفهم الأشخاص الأقوياء معنى وقيمة وأهمية وغرض أنفسهم ووظيفتهم وأسرهم وحياتهم بشكل عام. إنهم يعطون مصداقية للجهد والعمل أكثر من الصدفة ويعتقدون أنهم يستطيعون التلاعب بأحداث الحياة (Johal, 2017, p. 253).

الصلابة النفسية، وفقا لبارتون (2012)، هي بناء يحتوي على المكونات أو المواقف الثلاثة المذكورة أعلاه والتي تمكن الناس بشكل جماعي من تحويل المواقف العصيبة من العقبات المحتملة إلى احتمالات. تعتمد قدرة الشخص على التعامل مع مواقف الحياة الصعبة على صلابته النفسية، وهي مزيج من سمات الشخصية التكيفية. وقد برز كأحد العوامل الرئيسية في الدراسة النفسية (Singh and Kaur, 2023, p. 493).

وهي مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواقي لأحداث الحياة الضاغطة وأنها تمثل اعتقادا أو إتجاها هاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير مشوه ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو إيجابي (العبدلي، 2012، ص. 24)

تعرفها زناد دليلة على أنها مجموعة خصائص يتميز بها الأفراد تساعدهم على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة ومن بين هذه الخصائص التدخل في مختلف النشاطات أو المشاركة الاجتماعية، حب التحدي والفرص والميل إلى شرح ما يحدث من خلال مفاهيم المسؤولية الشخصية والتحكم في الأحداث (زناد، 2013، ص.233).

تعرف الصلابة النفسية بأنها عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المأساة أو التهديدات أو حتى مصادر التوتر المهمة (مشاكل الأسرة والعلاقات أو المشاكل الصحية الخطيرة أو ضغوط مكان العمل والضغوط المالية). بمعنى آخر، هذا يعني الارتداد من التجارب المعقدة (جمعية علم النفس الأمريكية، 2008) (MALIK AND NASIR, 2019, p. 19).

يعرف مادي (2006) الصلابة بأنها "مزيج معرفي/ عاطفي يشكل حاجزا مكتسبا وموجها نحو النمو والشخصية" (ص. 160). وهو يتألف من سمات معرفية وعاطفية وسلوكية ويصف

قدرة الأفراد على الحفاظ على حالة صحية خلال الأوقات المضطربة (Bartone، Kelly، and Matthews، 2013). (Jason L. Judkinsa, b, Brian A. Moorea, c Tyler Collette, 2000, p. 4).

يعرفها Carver & Scheider: أنها ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (حمادة وعبد اللطيف، 2002، ص. 230).

ويعرفها الباحثان بأنها امتلاك التلميذ لمجموعة من السمات والخصال تجعله قوي وقادر على مواجهة الضغوطات التي تصاحبه في حياته العسكرية.

3- علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات:

3-1/ الصلابة النفسية وعلاقتها بالصحة: يرى كونرودا konroda أنه من الممكن للصلابة أن تساعد في تثبيط أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي وأظهر سميث Smith1989 في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفزيولوجي، وأن لديهم مجموعة من المعتقدات الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتي ترجع إلى التفاؤل (عودة، 2010، ص.78).

3-2/ الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف: تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

كما أن الأفراد الذين ينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم أدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية.

ويرى ماكفارين Makvaren أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزاحم في الأفكار المتطفلة، وأن حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتائج إلى عدة متغيرات وليس إلى حدة الصدمة نفسها مثل التجارب الصادمة السابقة ويعتقد أنه حينما يتعرض للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر (عودة، 2010، ص. 79).

نستنتج مما سبق أن مفهوم الصلابة النفسية هو مفهوم حديث النشأة كما نرى أن كل وجهات النظر ركزت على علاقة الصلابة النفسية بالأحداث الحياتية الضاغطة وعلاقتها بالصحة الجسمية والنفسية.

4- أبعاد الصلابة النفسية:

الصلابة، وفقا لـ Kobasa et al. (1982)، لها ثلاث مكونات: (أ) الالتزام، (ب) السيطرة، و(ج) التحدي. تعزز هذه الخصائص السلوكيات التي تساعد في إنتاج إنسان عالي المرونة. هذا النوع من الأشخاص لديه شعور بالوكالة حيث يعتقدون أن أفعالهم لها تأثير على العالم (سوليفان، 1993).

الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصلابة لديه التزام بالحياة يتم التعبير عنه من خلال المشاركة في الحفاظ على قيمة الذات، والمشاركة في البيئة الاجتماعية، والعالم بأسره (Kobasa et al.، 1982). يشارك الشخص القوي بنشاط في العلاقات مع الآخرين (Huang، 1995; تارتاسكي، 1993؛ واجنيلد ويونغ، 1991). يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الالتزام بالصلابة بالمسؤولية للحفاظ على مشاركتهم في المجتمع (Weissberg، Caplan، & Sivo، 1989).

يظهر الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يتحكمون في حياتهم إحساسا بالوكالة والحيلة وغياب مشاعر العجز. الشخص القوي واثق من أنه من خلال جهوده الخاصة، يمكنه إدارة أي محنة (Huang، 1995; مادي وكوباسا، 1984; بولوك، 1989؛ تارتاسكي، 1993؛ واجنيلد ويونغ، 1991). في الفرد القوي، تتم إدارة الشدائد بحيلة مع الشخص باستخدام ذكائه وخياله ومهارته للحفاظ على المستوى الأمثل من الاستقلالية (Kobasa et al, 1982). مهما كانت الحياة الصعبة التي تقدمها للفرد القوي، فإنهم يحافظون على الشعور بالسيطرة الشخصية ومقتنعون بأن لديهم القدرة على التأثير على مسار حياتهم. يسعى الأفراد ذوو الصلابة إلى تحقيق أقصى قدر من الاكتفاء الذاتي ولا يثقلون بمشاعر العجز (Bigbee, 1985).

عندما يكون الشخص أكثر مرونة وانفتاحا على التجارب الجديدة، يتم تأطير المصاعب على أنها تحد (موس، 1973). ينظر إلى الشدائد على أنها جزء طبيعي من الحياة، وهو تحد وجودي معترف به على أنه النظام الطبيعي للكون (Kobasa et al.، 1982). مع "عقلية التحدي" للصلابة، يتم الترحيب بالتغييرات كفرصة للتنمية الشخصية (Bigbee، 1985; هوانغ، 1995؛ مادي وكوباسا, 1984; بلوك، 1989؛ تارتاسكي، 1993؛ واجنيلد ويونغ، 1991). يتم تحويل جميع الأخطاء والإحراج والفشل في الحياة إلى تجارب تعزز الشعور السائد بالقوة الداخلية (بروكس، 1994).(Avery, 2014, pp. 15, 16) .

5- الدراسات السابقة:

قامت "كوبازا وآخرون" (1982): بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف واقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية. ولمعرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي في تخفيف وقع الأحداث الضاغطة. تكونت الدراسة من عينات متباينة الأحجام والنوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الأعمال. العدد: (259)، طبق مقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد (راهي، 1967)، وكذا مقياس الصحة والمرض من إعداد (وايلر وماسودا وهولمز). أشارت إلى أن الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث لا تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من أثار الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية.

- قامت مانبريت سينغ والدكتور كيراندیب كور (2023) بدراسة الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. بحثت الدراسة الحالية في الصلابة النفسية لطلاب المدارس الثانوية. تم أخذ 200 طالب من الصف X كعينة، بشكل عشوائي من منطقة باتيالا في البنجاب. تم اختيار 100 طالب و100 طالبة لجمع البيانات. كان المقياس المستخدم في الدراسة هو مقياس سينغ للصلابة النفسية (SPHS) الذي طوره الدكتور أرون كومار سينغ (2008). للتحليل الإحصائي، تم استخدام متوسط الدرجة واختبار t. أظهرت النتائج وجود فرق معنوي في متوسط الدرجات الكلية وأبعاد الصلابة النفسية بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية (Singh and Kaur, 2023, p. 493).

- قامت أنشو ناراد (2018) الصلابة النفسية لدى طلاب المدارس الثانوية: تأثير البيئة المنزلية الصلابة هي أسلوب شخصية يتميز بالشعور بالالتزام والسيطرة وتصور المشاكل كتحديات. (سانتروك 2006). "البيئة المنزلية هي نوعية وكمية الدعم المعرفي والعاطفي والاجتماعي الذي كان متاحا للطفل داخل المنزل". (ميشرا، 2000). أجريت هذه الدراسة لاستكشاف الصلابة النفسية لطلاب المدارس الثانوية العليا وتحليل علاقتها بالبيئة المنزلية للطلاب. شملت الدراسة 200 طالب ثانوي (100 طالب من كل نوع من المدارس أي المدارس الحكومية والخاصة، من أصل 100 طالب (50 طالبا و50 طالبة). وكشفت الدراسة أن الطلاب الذين يدرسون في المدارس الخاصة لديهم التزام وسيطرة وتحدي وصلابة نفسية أعلى (إجمالا) مقارنة بنظرائهم في المدارس الحكومية. اختلف الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة اختلافا كبيرا فيما يتعلق بأبعاد السيطرة والحماية والعقاب والمطابقة والمكافأة والرعاية والرفض في البيئة المنزلية. يواجه الطلاب الذكور تحديا أكبر في قبول الميل مقارنة بنظرائهم من الإناث. اختلف الطلاب والطالبات اختلافا كبيرا فيما يتعلق بأبعاد السيطرة والعقاب والامتثال والعزلة الاجتماعية والتنشئة

البيئة المنزلية. تم العثور على علاقة إيجابية كبيرة بين الصلابة النفسية لطلاب المدارس الثانوية مع البيئة المنزلية (Narad, 2018, p. 919)

- قام ساتنام كور جوهال (2017) بدراسة الصلابة النفسية والصحة العقلية طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ارتباطية على خلفية أن الصلابة النفسية هي سمة شخصية دفاعية ضد ضغوط الحياة التي تلعب دورا رئيسيا في تحسين قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط المختلفة. إنه مورد داخلي قد يخفف من آثار الإجهاد على الصحة البدنية والعقلية. الهدف: أجريت هذه الدراسة بهدف التحقيق في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لطلاب المدارس الثانوية. المنهجية: عينة من 200 طالب (بنين; N = 100 والفتيات: N = 100) من المعيار الحادي عشر تم اختياره عشوائيا من المدارس الثانوية في مدينة أمريتسار، التابعة لمجلس التعليم المدرسي في البنجاب. تم جمع البيانات باستخدام مقياس الصلابة وبطارية الصحة العقلية. النتائج: أظهر تحليل البيانات وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مكونات الصلابة (الالتزام والتحدي) والصحة العقلية (الذكاء ومفهوم الذات) في حالة الأولاد. على العكس من ذلك، في حالة الفتيات، تم العثور على علاقة سلبية كبيرة بين مكونات الصلابة (التحكم والالتزام) والصحة العقلية (الذكاء ومفهوم الذات). الخلاصة: يمكن أن تكون هذه النتائج مفيدة في التخطيط للتدخلات الفعالة وتمهيد الطريق لاتخاذ تدابير وقائية لإبعاد الطلاب عن سوء الصحة العقلية ومساعدتهم في أن يصبحوا شخصية قوية (Johal, 2017, p. 252).

أظهر جيرسون (1998) العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات التأقلم بين طلاب الدراسات العليا. كانت عينة الدراسة 151 طالب دراسات عليا في قسم علم النفس من كلية الدراسات العليا في الغرب الأوسط. واستخدم الباحث اختبار الشخصية التصويرية، واستبيان الإجهاد والضغط اليومي، ومقياس الصلابة النفسية. وجدت الدراسة أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات المواجهة بشكل أكثر فعالية وتأثيرا من أولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة من الصلابة. من المحتمل أن يرتبط الإجهاد بشكل إيجابي بمهارات التأقلم التالية: التحليل المنطقي، والتجنب المعرفي، والإفراغ العاطفي، والاستسلام، كما وجد. أشارت الدراسة إلى أن الصلابة الكلية والتجنب والتحليل المنطقي هي مؤشرات مهمة للإجهاد. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين الصلابة والإجهاد، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا على دراية بأسباب الإجهاد أقل من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة (Telfah, 2022. p. 2082).

الجانب الميداني:

منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

1- منهج الدراسة: بما أن هذه الدراسة تتناول الصلابة النفسية في ثانوية خاصة فإن المنهج المناسب الذي سيعتمده الطالب هو المنهج الوصفي المقارن كون هذه الدراسة تسعى للتعرف على المفهوم الأساسي للدراسة "الصلابة النفسية" ومحاولة الكشف عن الفروق لكل من مستوى الصلابة النفسية وبعد الالتزام باختلاف الجنس مع الاهتمام بوصف الظاهرة من خلال التعبير الكمي والنوعي.

2- عينة الدراسة: تتكون عينة هذه الدراسة من 63 تلميذ وتلميذة من الثانوية الخاصة (إناث 24، ذكور39) من الطور النهائي الثانوي (بكالوريا).

- خصائص عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

جدول (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
إناث	24	%38
ذكور	39	%62
المجموع	63	%100

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة عينة الذكور (62%) أكبر من نسبة عينة الإناث (38%) كما هو منتهج خلال عمليات الانتقاء بالثانوية الخاصة.

3- حدود الدراسة:

- **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي: 2021-2023.

- **الحدود المكانية:** تم القيام بهذه الدراسة في ثانوية خاصة بالبليدة.

4- أدوات الدراسة:

سوف يستعين الباحثان بمقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2006). يتألف في صيغته الأصلية من (47) بند حيث أضاف له الأستاذ بشير معمرية سنة 2011 بندا واحدا فصار عددها (48) بند.

سلم الإجابة: لا (0 درجة)، قليل (1 درجة)، متوسط (2 درجة)، كثير (3 درجات)، تتراوح درجة كل مفحوص بين 0 و144 درجة. إذ تشير الدرجة الكبيرة إلى ارتفاع الصلابة النفسية وتشير الدرجة المنخفضة إلى العكس المستويات الآتية:

- إذا كان المتوسط الحسابي أقل من (0.75) فهو يشير إلى مستوى منخفض بدرجة كبيرة.
- إذا كان المتوسط الحسابي من (0.76 إلى 1.50) فهو يشير إلى مستوى منخفض.

- إذا كان المتوسط الحسابي من (1.51 إلى 2.25) فهو يشير إلى مستوى مرتفع.
- إذا كان المتوسط الحسابي من (2.26 إلى 3) فهو يشير إلى مستوى مرتفع بدرجة كبيرة.

*** الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:**

-صدق المقياس: تم الاعتماد على أسلوب الاتساق الداخلي لبنود المقياس الذي أظهرت نتائجه أن فبم معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) والتي تراوحت بين (0.37-0.79).

- **ثبات المقياس:** لتقدير ثبات المقياس اعتمدنا على طريقة (ألفا كرومباخ) التي أظهرت القيمة (0.72) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

5- نتائج الدراسة:

*** عرض نتائج الدراسة:** فيما يلي يتم عرض النتائج المتحصل عليها حسب فرضيات الدراسة.

- **الفرضية الأولى:** والتي تتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي.

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وفيما يلي عرض للنتائج بعد المعالجة الإحصائية spss.

الجدول (02) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للصلابة النفسية.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
63	1.71	0.21

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الذكور قد بلغت 1.71 بانحراف معياري قدره 0.21 وهي قيمة مرتفعة مما يدل على ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي. وذلك بناء على سلم المعايير المحدد لطريقة تصحيح المقياس المشار إليه أنفا حيث تشير الدرجة الكبيرة إلى ارتفاع الصلابة النفسية وتشير الدرجة المنخفضة إلى العكس: إذا كان المتوسط الحسابي من (1.51 إلى 2.25) فهو يشير إلى مستوى مرتفع.

- **الفرضية الثانية:** والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة حسب الجنس.

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب (ت) (T) teste. وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عليها المعالجة الإحصائية كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول (03) يوضح نتائج (ت) حساب الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية.

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إناث	24	0.98	61	-1.12	0.21
ذكور	39	1.21			

يتبين من خلال الجدول (03) عدم وجود فروق في درجات متوسطات الصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة حسب الجنس؛ حيث قدرت قيمة (ت) بـ(1.12-) عند مستوى الدلالة (0.21).

- **الفرضية الثالثة:** والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد الالتزام للصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الطور النهائي حسب الجنس.

حيث تم التركيز على بعد الالتزام فقط من مجموع أبعاد مقياس الصلابة النفسية وذلك لأن أفراد عينة الدراسة يخضعون لجملة من القواعد والقوانين المنظمة للثانوية الخاصة بشكل صارم.

الجدول رقم (04) يوضح نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الالتزام.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إناث 24	1.16	0.23
ذكور 39	1.34	0.20

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب (ت) teste (T). وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عليها المعالجة الإحصائية كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم (05) يوضح نتائج (ت) لحساب الفروق بين الجنسين في مستوى بعد الالتزام.

	العينة	قيمة ت	مستوى الدلالة
إناث	24	-1.10	0.02
ذكور	39		

يتبين من خلال الجدول (05) عدم وجود فروق في درجات متوسطات بعد الالتزام لدى تلاميذ الثانوية الخاصة حسب الجنس وقدرت قيمة (ت) بـ(1.10-) عند مستوى الدلالة (0.21).

*** تفسير نتائج الدراسة:**

بعد الاطلاع الكلي لنتائج الدراسة نقوم بعرضها بغية التفسير على ضوء الفرضيات.

- **تفسير نتائج الفرضية الأولى:** وهي على النحو التالي "نتوقع مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي".

للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بحساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات تلاميذ الثانوية الخاصة طور النهائي على مقياس الصلابة النفسية مخيمر 2006، فكانت نتائج قيمة المتوسط الحسابي مقدرة بـ(1.71) بانحراف معياري قدره (0.21) هذا يؤكد ارتفاع في مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة ومنه فقد تحققت الفرضية، ومن خلال ما سبق يمكننا الحكم على أن تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة رغم طبيعة المعاش العسكري الذي يتسم بنوع من الانضباط سواء في الجانب الدراسي أو التكويني العسكري هذا ما يجعل هذه الفئة تتصارع مع ضغوطات الحياة الجماعية العسكرية التي تتشبع بالقيود المتعلقة بالقوانين والنظم التي تحرم نوعا ما هذه الفئة من مفهوم الحرية المطلقة، هذا ما يدل على أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كدرع واقي سيكولوجي يعمل على تخفيف الضغوط النفسية بشكلها العام، هذا ما ذهب إليه عبد الله العبدلي حيث فسر الصلابة النفسية على أنها تقف كواقي تجاه الأحداث الضاغطة وإدراكها بشكل جيد يؤهله لمجابهتها وتجاوزها بشكل منطقي.

ونجد أن دراستنا تتفق أيضا مع دراسة الدكتورة زناد دليلة التي كانت تشير إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة خصائص يتميز بها الأفراد تساعدهم على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة ومن بين هذه الخصائص التدخل في مختلف النشاطات أو المشاركات الاجتماعية، حب التحدي والفرص والميل إلى شرح ما يحدث من خلال مفاهيم المسؤولية الشخصية والتحكم في الأحداث. (زناد، 2013، ص. 233).

إذ هذا الأخير يتوافق توافقا مطلقا مع دراستنا حيث أن عينة البحث تتعرض لأحداث ضاغطة في الحياة العسكرية مع ضرورة وإلزامية المشاركات الاجتماعية في مختلف النشاطات اليومية التكوينية والتدريبية أو الترفيهية.... الخ، ما يخلق جو من التنافس لإثبات الوجود من جهة وتحقيق الذات من جهة أخرى من خلال مفهوم التحدي والتنافس بين الأقران كتجربة تحدد نمط للمسؤولية والتحكم في القرارات.

وبناء على كل ما سبق نستخلص أن تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي يتمتعون بمستوى مرتفع في الصلابة النفسية، مما ساعدهم في الالتزام بنظم الحياة العسكرية والتحكم في ضغوطاتها بشتى أشكالها للوصول إلى تحدي الذات والواقع المعاش وكان خير دليل على ذلك النسب المئوية العالية في النجاح بشهادة البكالوريا.

- **تفسير نتائج الفرضية الثانية:** والتي هي على النحو التالي" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ الثانوية الخاصة الطور النهائي حسب الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بحساب قيمة (ت) بين متوسطات درجات المفحوصين على مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس، فكانت النتائج ت (1.12-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) هذا ما يجعل الفرضية تتحقق.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ مدارس الثانوية الخاصة الطور النهائي إلى نوعية المعاش اليومي المتماثل في نمط الضغوط النفسية (الإقبال على اجتياز شهادة البكالوريا، التخصص العسكري...) التي تتعرض لها عينة الدراسة، إذ أن هذه الفئة تنتهج مسار تكويني مدروس في شتى جوانبه التربوية والصحية والنفسية والبدنية كذلك، من هندام متماثل إلى غذاء متكامل وترفيه متوافق حسب الجنس وهذا حسب ما ينص عليه القانون الأساسي للثانوية الخاصة الذي وثق بمرسوم رئاسي يحتوي على عدة أحكام تفصيلية وبنود ومواد تنظيمية تسهر على إحداث مبدأ التساوي في جميع الحاجيات والمتطلبات الأساسية والثانوية لحياة مثلى لكى الجنسين وكفيلة بإحداث الخصوصية والتميز معا، دون التفريق في نظام الحياة الداخلية، طرق التعليم، الحقوق، الواجبات، التكوين الشبه عسكري...الخ.

ونجد أن دراستنا تتفق أيضا مع دراسة هروال منير 2023 تحت عنوان "الصلابة النفسية لدى مرضى السرطان" التي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى مرضى السرطان تعزى لمتغير الجنس. واختلفت مع نتائج دراسة كل مانبريت سينغ والدكتور كيراندیب كور (2023)، وكذا دراسة أنشو ناراد (2018) التي أظهرت النتائج وجود فرق معنوي في متوسط الدرجات الكلية وأبعاد الصلابة النفسية بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية.

ومنه نستنتج أن فئة تلاميذ الثانوية الخاصة ذكورا وإناثا لهم القدرة على السيطرة والتحكم في مواقف الحياة الضاغطة (الإقبال على اجتياز شهادة البكالوريا، التخصص العسكري...) من خلال مواجهتها بشكل يتناسب مع ظروفها والتزامهم بجميع النظم والقوانين الداخلية التي ساهمت في تحديد مسؤولياتهم تجاه الذات والآخرين، هذا ما يزيد في مستوى ثقتهم بأنفسهم لمواجهة ضغوطات الحياة عامة والعسكرية خاصة لتحقيق شعار المدرسة وهو "معرفة، لالتزام وتحدي".

- **تفسير نتائج الفرضية الثالثة:** والتي هي على النحو التالي" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد الالتزام لدى تلاميذ الطور النهائي حسب الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بحساب قيمة (ت) بين متوسطات درجات المفحوصين في بعد الالتزام لمقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس، فكانت النتائج ت (1.10-) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) هذا ما يجعل الفرضية تتحقق.

مما يعزز أن كلا الجنسين لديهم مستوى التزام متقارب حيث يؤكد أحمد راضي (2008، ص. 38) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، وتزيد أيضا من العمل على استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة اتجاه الظروف الضاغطة. وقد اختلف نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة كل من جيرسون (1998) ساتنام كور جوهال (2017)

- خاتمة:

إن الصلابة هي إطار لفهم سبب قدرة العديد من الأفراد، حتى في ظل الظروف العصيبة، على التعامل مع المشكلات، ولكن لماذا لا يستطيع العديد من الأفراد في ظروف غير مرهقة التعامل مع المشاكل. قد تلعب الصلابة دورا في فهم سبب متابعة بعض المحاربين القدامى للتعليم العالي والبعض الآخر لا يفعل ذلك.

تشكل أحداث الحياة السلبية والتحديات والمواقف العصيبة جانبا كبيرا من التجربة الإنسانية وغالبا ما تكون لا مفر منها. تستكشف الأبحاث حول المرونة في المقام الأول العوامل والعمليات التي لها وظيفة وقائية على الأفراد الذين يعانون من الشدائد. تم تحديد عدد من السمات التي تحمي من الآثار السلبية للمواقف العصيبة. عادة ما يقوم الأفراد الذين يسجلون درجات عالية في الصلابة بتقييم المواقف العصيبة بشكل إيجابي ويستخدمون سلوكيات التأقلم التكيفية. حيث يستفيد تلاميذ الثانوية الخاصة من إثراء علاقات ناجحة مع نظرائهم من التلاميذ مما يدفعهم إلى الشعور بتقدير الذات مرتفع وفعاليتها، ويؤهلهم ذلك لمعرفة نقاط القوة في ذواتهم ويجعل منهم قابلين لمواجهة أحداث الحياة وتجاوزها بأقل ضرر نفسي ممكن.

قائمة المراجع:

- حمادة، لولوة، وعبد اللطيف، حسن، (2022)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص. 229- 272.

- راضي زينب، نوفل أحمد، (2008): الصلابة النفسية لدى الّأمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.

- زناد دليلة، (2013)، "علم النفس الصحي، العجز الكلوي المزمن وعلاجه الهيموديالیز نموذجا"، دار الخلدونية.

- عودة محمد (2010)، الخبرة الصادمة أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية غزة.

- مخيمر عماد، (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشاب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد17، المجلد السابع. 12

- مخيمر عماد، (1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشاب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد17، المجلد السابع.

- مخيمر، عماد (1996): إدراك القبول –الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. دراسات نفسية، مج6 , ع2، مكتبة جابر الأحمد المركزية

- Anshu Narad. (2018). Serials Publications. Man In India, 97 (23): 919-931

- Manpreet Singh and Dr. Kirandeep Kaur, (2023), A Study of Psychological Hardiness Among Secondary School Students, Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR), February, Volume 10, Issue 2, pp. 493-498.

- Satnam Kaur Johal, (2017), Psychological hardiness and mental health of secondary school students: A correlational study, International Journal of Applied Research; 3(11): 252-258.

- SHABIR AHMAD MALIK AND 2DR. ERAM NASIR, (2019), STUDY OF PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND JOB SATISFACTION AMONG GOVERNMENT AND PRIVATE SECONDARY SCHOOL TEACHERS, Conference: International

Interdisciplinary Conference on Recent Research in Arts, Culture, Literature, Languages, Philosophy, Spirituality and Education At: New Delhi.

- Jason L. Judkinsa, b, Brian A. Moorea, c Tyler Collettea, (2000). Psychological Hardiness. RUNNING HEAD: A LEADER'S SOCIAL IDENTITY FOR GROUP CHANGE. See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/339882546.

- Avery Warren Joseph, (2014), The Dimensions of Hardiness and Resiliency for Combat PTSD, Department of Clinical Psychology, Candidate for the degree of Doctor of Psychology and hereby certify that it is accepted, Antioch University.

- Telfah Nahidh Moosa. (2022), A Study of the Correlation between Psychological Exhaustion and Psychological Hardiness among Al-Nahrain University Instructors, Journal of Positive School Psychology. 2022, Vol. 6, No. 5, 2075 – 2089

- Hanton (1986); the pleasures of psychological hardiness; New York; new American; library.