

## Psychological Stress Among A Sample of Orphans in Aqaba Governorate and its Relationship With Psychological Hardiness and Life Quality Among Them

**Mahmoud Haroun Alnaimat**

Directorate of Education for Ma'an District || Ministry of Education || Jordan

**Ahmad Abdel-Haleem Arabiat**

College of Educational Sciences || Mutah University || Jordan

**Abstract:** The study aimed to identify the psychological stress level among orphans in Aqaba governorate and its relationship with both psychological hardiness and life quality. The sample of the study was consisted of ( 102 ) male and female Orphans students whom were selected using the simple random method of sample selecting. Three scales were developed: The Psychological Stress Scale, The Psychological Hardiness Scale and The Life Quality Scale, these scales were checked for reliability and consistency, results indicated that the psychological stress level among orphan students in Aqaba governorate was medium as the emotional dimension came first with a high level while the physiological dimension came second with a medium level. Results also indicated a significant statistical negative relationship at  $\alpha \geq 0.05$  between psychological stress and its dimensions from the one hand, and each of psychological hardiness with its dimensions and life quality with its dimensions in the other. In addition, results indicated no differences between the two genders in the psychological stress level as whole and it was cognitive and emotional dimensions, but indicated differences between male and female participants in the physiological dimension for psychological stress.

Finally, the study included a number of recommendations including: further studies dealing with the relationship of psychological stress and other variables, the orphans of self-esteem and psychological adjustment.

**Keywords:** Psychological Stress, Orphans, Psychological Hardiness and Life Quality.

## الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم

محمود هارون النعيمات

مديرية التربية والتعليم لمنطقة معان || وزارة التربية والتعليم || الأردن

أحمد عبد الحلیم عربيات

كلية العلوم التربوية || جامعة مؤتة || الأردن

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الأيتام بمحافظة العقبة، وعلاقته بكل من الصلابة النفسية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (102) طالباً وطالبة أيتام، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وتم تطبيق ثلاثة مقاييس هي: مقياس الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة ومقياس الصلابة النفسية، بعد التحقق من صدقها وثباتها. أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة جاء متوسطاً حيث جاء البعد (الانفعالي النفسي) في المرتبة الأولى وبمستوى مرتفع، بينما جاء البعد (الفسولوجي) في

المرتبة الثاني وبمستوى متوسط، كما تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين الضغط النفسي وأبعاده من ناحية وكل من الصلابة النفسية وأبعاده وجود الحياة وأبعاده، كما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي ككل وبعديه المعرفي والانفعالي، بينما تبين وجود فروق بين الذكور والإناث في البعد الفسيولوجي للضغط النفسي. أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى لدى الأيتام كتقدير الذات والتكيف النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الأيتام، الصلابة النفسية، جودة الحياة.

## 1. خلفية الدراسة وأهميتها

### 1.1 المقدمة:

التقدم الحضاري والمادي المتسارع لم يفلح في إشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة، بل أنه أصبح مصدر من مصادر الضغوط، فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً مما جعل الفرد يواجه الكثير من الضغوط عند تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً إلى التوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية وإشباع حاجاته، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وإشباع حاجاته سواء بتغيير ما بداخله مثل: أساليب تعامله مع البيئة، أو تجديد طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة، إذن إذا لم تكن في استطاعتنا " منع " أو " صد ضغوط الحياة، ولكن باستطاعتنا تقوية نفسية الشخص " حتى يكون دوماً مستعداً لمواجهة مثل هذه الضغوط (عبد المعطي، 2006: 115).

وتجدر الإشارة بأن درجة تأثير الضغوط تختلف من شخص إلى آخر، بل وتختلف أيضاً لدى الشخص نفسه باختلاف العمر والمرحلة النمائية والحالة المزاجية التي يمر بها، فالضغوط قد تؤثر على الطفل بينما لا نجد لها نفس التأثير لدى المراهق أو الراشد أو كبير السن، وكذلك يختلف تأثير الضغوط باختلاف الحالة الانفعالية للفرد، فالفرد المشحون انفعالياً قد يتأثر في موقف ولا يتأثر بها وهو في حالة انفعالية أخرى، نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم، وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط وتستنفذ الكثير من الطاقات، وبالتالي تؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية (المشعان، 2004). وان أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة للاكتئاب والعزلة، بل إن بعض هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما، وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية فيظهر معنى الحياة. وتنمو مهارات جيدة للمواظبة؛ فقد أكدت الخبرة الواقعية على أن الانفعالات الإيجابية توجد أيضاً أثناء الضغوط المزمدة، ولذلك بدأ الاهتمام بالخبرة الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة Quality of life وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى، وتنهي الإبداع ومرور التفكير وحل المشكلات وتقدير الذات وتخفف آثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية، وتسهل التقدم واكتساب المعارف، وتوسع بؤرة اهتمامه، وتدفع الأشخاص لزيادة أنماط السلوك الاجتماعي (جبر، 2005).

ويعد متغير الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والإحباطات، حيث تحول مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الإيجابية للشخصية، كالصلابة النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسدي الذي ينتج عن التعرض للضغوط النفسية وذلك بهدف تحقيق الصحة النفسية للأفراد والمجتمع الذي يعيشون فيه وهذا لن يتأتى إلا من خلال تنمية الصلابة النفسية للأفراد، إذ أن تدني مستوى الصلابة النفسية بجوانبها المختلطة (الالتزام، التحدي، التحكم) تقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والبدنية (مخيمر، 2011)

ويرى جرانت وريساردت (Green, Grant and Rsaradt, 2007) أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يدركون الأحداث على أنها ذات معنى، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم وأنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات وأفعال وأيضا فإنهم يدركون الأحداث السلبية، بأنها غير هامة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية معمرة، وأنهم غير مسؤولين عنها شخصيا، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة. وتلعب الأسرة دورا مهما في تكوين وبناء نمط شخصية وسلوك الفرد، فهي المسؤولة عن مظاهر التوافق أو سوء التوافق لدى الفرد، وهذا الدور للأسرة في حياة الطفل وخاصة دور الوالدين قد يتعرض للخلل بسبب وفاة أحدهما أو كليهما مما يؤثر بدوره على نمو الطفل وتكيفه وقد يؤدي إلى خلل في نظام الأسرة يحول دون ان تكمل الأسرة رسالتها في تنشئة أطفالها، وهذا يعني أن الأطفال قد يتعرضون لأنماط من التربية تحول دون تكيفهم النفسي والاجتماعي ويتعرضون للضغوط النفسية، أن فقدان أحد الوالدين أو كليهما يمثل خبرة مؤلمة وهزة انفعالية بالنسبة للفرد (الدحيات، 2007).

#### 1- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

إن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتبادل، والفرد نتاج هذا التأثير فهو يستجيب لمؤثرات البيئة، فعندما تكون مليئة بعوامل الاحباطات والشدائد وقلة الفرص المتاحة، فإنها تسبب نوعا من المشقة والضيق والضغوط للفرد والتي قد تعيقه عن تحقيق أهدافه، وقد تكون ردود فعل قوية وأنماط سلوكية حادة، وخصوصا عندما ينمو ويتفاعل الفرد في أسرة تواجه طارئا كوفاة أحد الوالدين أو كليهما ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة في التعرف على الضغط النفسي الذي يواجه الأيتام وعلاقته بالصلابة النفسية لديهم وجودة الحياة لديهم في محافظة العقبة.

وتعد الضغوط النفسية وما تسببه من آثار سلبية متعددة في جميع جوانب الشخصية للفرد من الموضوعات ذات التأثير السلبي المباشر على الأطفال الأيتام وجودة الحياة لديهم لذلك بات من الضروري البحث عن جوانب الشخصية الإيجابية ومصادر مقاومة الضغوط النفسية كالصلابة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية تشير إلى استعداد الفرد، وتقبله للضغوط التي يتعرض لها، فهي تعمل كمصدر ضد الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، فالطفل اليتيم الذي يمتلك درجة مرتفعة من الصلابة النفسية، يكون أقل تعرضا للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية، على العكس من ذلك الفرد الذي تنخفض لديه الصلابة النفسية يكون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ويكون أقل رغبة في مواجهة مواقف الحياة المختلفة وعليه تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة. وقد أشارت نتائج دراسة الحوسني (2008) إلى أن الاطفال الايتام تنخفض لديهم القدرة على مواجهة الضغوط. أما دراسة البيرقدار (2011) والتي أشارت إلى أن مستوى الضغط النفسي كان متدنياً وعدم تمتع العينة بالصلابة النفسية

كما لاحظ الباحث من خلال عمله في الميدان التربوي حجم الضغوط والمشكلات التي يعترض الطلبة ولا سيما الطلاب الأيتام بالتحديد، وبعد الاطلاع على الأدب النظري وبعض الدراسات السابقة التي أجريت حول المشكلات والضغوطات التي يواجهها الأيتام، لوحظ أنه لم يتم قياس مستوى الصلابة النفسية، والاستجابات التكيفية التي يتعامل بها الأيتام إزاء ما يواجهونه من مواقف ضاغطة وكذلك دراسة أهمية التسلح بالآليات والمهارات والاستجابات المناسبة لمقابلة تلك الضغوط، ولهذا فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

وتكمن مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي: هل توجد علاقة بين الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم؟

أسئلة الدراسة:

- 1- ما مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
- 4- هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي؟

أهداف الدراسة

- 1- معرفة مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.
- 2- معرفة مدى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.
- 3- معرفة مدى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.
- 4- معرفة مدى وجود فروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي.

3.1 أهمية الدراسة:

■ الأهمية النظرية

تتمثل أهمية الدراسة من أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهي عينة من الأيتام في محافظة العقبة، لما لها من أهمية كشريحة في المجتمع يتميز أفرادها بسمات معينة وهم في أمس الحاجة إلى الاهتمام والرعاية من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق والتكيف والراحة النفسية وجودة الحياة، والصلابة النفسية التي تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم في محافظة العقبة.

جاءت أهمية الدراسة لإثراء الأدب النظري في مجال الضغوط النفسية والمتغيرات الإيجابية في التعامل معها، وكذلك بما تقدمه كقاعدة معلومات وحصيلة معرفية تفيد المتخصصين والأكاديميين والمرشدين التربويين. في التعرف على بعض الجوانب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن الدراسة تتميز بأسلوبها في دراسة ظاهرة الضغوط النفسية من حيث أنها لا تدرس حجمها ولا شكلها ولا أسبابها ولا خصائص الأشخاص الذين يتميزون بهما، وإنما تدرس العلاقة المباشرة للضغوط النفسية بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

■ الأهمية التطبيقية

ويمكن أن توفر هذه الدراسة البيانات والمعلومات لكيفية توفير برامج لمساعدة الطلبة الأيتام على تحقيق الصلابة النفسية وتحسين جودة الحياة والتي يستند إليها القائمون على المؤسسات التربوية والاجتماعية في خططهم وبرامجهم، وتبدو أهمية هذه الدراسة بأنها تعد من أولى الدراسات العلمية المتخصصة في التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة حياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

#### 4.1 حدود الدراسة

- الحدود الموضوعية: الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم.
- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.
- الحدود المكانية: المدارس الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم في محافظة العقبة.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق إجراءات هذه الدراسة في الفصل الأول والفصل الثاني من العام الدراسي 2015-2016.

#### 5.1 مصطلحات الدراسة

الضغط النفسي: تغير داخلي أو خارجي يطرأ على حياة الإنسان تؤدي إلى استجابة يقوم بها نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطاً وتعوق اتزانه، أو موقف يثير أفكاراً عن العجز واليأس والاكتئاب، (عطية، 2010). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي.

الصلابة النفسية: مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، حتى يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية ويتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن أبعاده (الالتزام، التحدي، الحكم) (مخيمر، 2011). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية.

جودة الحياة: الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال الشخصي وقدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية وحتى لو كان لديه ما يعوق ذلك (السعيد، 2011) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الحياة.

اليتيم: هو كل شخص فقد أباه أو أمه

## 2. الإطار النظري والدراسات السابقة

### 1.2 الإطار النظري

اتجاهات نظرية في تفسير الضغط النفسي:

تعددت وتنوعت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية، ومن أهم النظريات:

1- اتجاه كانون (Canon):

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون (Canon) من أوائل الذين استخدموا لفظ (الضغط) أو عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وقد اعتمدت نظريته التي أسسها على الجوانب البيولوجية في تفسير الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد، حيث يستند إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية مثل: سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب، وقد أشار إلى الاستجابات الجسمية للضغط النفسي، وذلك في دراسة عن كيفية استجابة الإنسان والحيوان للتهديد الخارجي، حيث يقوم الجهاز العصبي بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم بإفرازه مادة الأندرمين وهو هرمون من شأنه تقليل الألم، ثم يلي ذلك إفراز الجهاز

العصبي لأنواع مختلفة من الهرمونات، ويقوم بردود فعل مختلفة والهدف من ذلك إحداث توافق في أثناء الموقف الضاغط، وقد أطلق عليها: أعراض المواجهة والهرب (حداد، وأبو سليمان، 2003).

2- اتجاه هانز سيلي (Hans Selye, 1976):

يعد العالم هانز سيلي (Hans Selye) من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحددة للأحداث التي يتعرض لها الفرد، وتؤدي إلى عدم قدرته على التوافق، ويرى سيلي (Selye) أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وقد أطلق على الأعراض التي تظهر على الفرد أثناء ذلك متلازمة التكيف العام، حيث أن هنالك ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط (عبد المعطي، 2006).

أ- مرحلة الإنذار:

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط، ونتيجة لهذا الانتباه يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية، لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات جسمية ويظهر ذلك من خلال زيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم وسرعة التنفس، ويقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، مما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

ب- مرحلة المقاومة:

يستخدم الفرد في هذه المرحلة مصادره والطاقة الموجودة لديه لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، وتختفي التغيرات الجسمية المميزة لمرحلة الإنذار ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف، وإذا ما استمر الضغط في هذه المرحلة فإن ذلك يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.

ج- مرحلة الإجهاد:

في هذه المرحلة يكون الجسم قد تكيف مع الحدث الضاغط، غير أن طاقته تكون قد استنفذت وذلك بعد التعرض لفترة طويلة لنفس الحدث الضاغط والذي يحاول الجسم أن يتكيف معه، وإذا لم يحدث التكيف فإن ذلك قد يؤدي إلى حدوث مشكلات صحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى حد الموت.

3- اتجاه التقدير المعرفي:

أكد لازروس (Lazarous) على أن الضغط النفسي ليس ناتجاً فقط عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، ولكنه أيضا ناتج عن حالات تقييم الفرد للضغط النفسي الذي يتعرض له، فهو يرى أن الضغط النفسي يحدث عندما يجد الفرد نفسه أمام موقف متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، حيث ينصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ثم الحكم على الموقف الضاغط وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط، وعليه فإن كل الأحداث التي تنجم عنها حالة من الضغط النفسي لا بد وأن يتخللها عملية تقييم، وأن هناك نوعين من التقدير المعرفي (حسين وحسين، 2006).

أ- التقييم الأولي: وهو ما يقوم به الشخص من تقييم للوضع المهدد له وإلى أي مدى سيؤثر عليه، وإدراك الحدث الضاغط بتحديد معنى أو دلالة للحدث.

ب- التقييم الثانوي: وهو النظر مرة أخرى للحدث الضاغط، أي تقدير الفرد لأساليب مواجهته، والبدائل المتاحة أمامه، واستحضار العقل لاستجابة ما وبعد عملية التقدير والتقييم، تبدأ عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة سواء كان فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا وذلك يهدف إلى التخلص من تأثير الحدث الضاغط.

#### 4- اتجاه مورلي (Murlay) :

يعتبر مورلي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى أهدافه، ويميز بين نوعين من الضغط النفسي (عثمان، 2001):

ضغط بيتا (Beta): ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.  
ضغط الفا (Alpha): ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

وعليه فإن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق عليه مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا مفهوم الفا.

#### الصلابة النفسية:

وتعد الصلابة النفسية أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تربي الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر لنفسه على أنه أكثر قدرة في مواجهتها حيث أنه يفسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح وذلك من خلال ما يلي:

- 1- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيراً.
- 2- تؤدي إلى أساليب مواجهته مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغطة.
- 3- تزيد من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- 4- توجه الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل النظام الغذائي، أو ممارسة الرياضة مما يجنبه الإصابة بالأمراض الجسدية (عباس، 2010)

#### أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي تمت حول الأفراد وسماتهم التي يتميزون بها، والتي تعد مؤشراً على الصلابة النفسية وهذه الأبعاد هي:

#### أولاً: الالتزام

يتصف الأفراد الملتزمون بأن لديهم القدرة على الاندماج والمشاركة في الأنشطة والأحداث التي تمر بهم في حياتهم، وذلك على الرغم من الضغوط والتغيرات التي يمرون بها ويتصف هؤلاء الأفراد بأنهم ينظرون للحياة نظرة إيجابية وبأنها ذات معنى بالنسبة لهم وقد أشارت كوبازا (Kobasa) إلى أن الالتزام يتمثل في قدرة الفرد على إدراكه لقيمته، ومعرفته، وتقديره لمصادره، وإمكانياته، وذلك لكي يستطيع تحديد الهدف الذي ينوي تحقيقه، لذلك فإن الالتزام يبدأ من التزام الفرد نحو ذاته، ثم نحو الآخرين فهم يتصفون بقدرتهم على إيجاد الطرق التي تحول تجاربهم مهما كانت إلى شيء ذو معنى (عباس، 2010).

ويعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة ويعرفه (عثمان، 2001) على أنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي

تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله أما (مخيمر، 1997) يرى بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والآخرين من حوله.

وهناك أنواع للالتزام تتمثل بما يلي:

- أ- الالتزام الديني: التزام المسلم بالعقيدة والإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بالالتزام بما ورد في القرآن الكريم والسنة الشريفة من قيم ومبادئ وقواعد.
- ب- الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية.
- ج- الالتزام الاجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أفراد مجتمعه.
- د- الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنب مخالفتها (الصنيع، 2002):

### ثانيا: التحكم

يعد مركز التحكم أحد أبعاد الشخصية التي وضعها روتر (Rother) إذ أشار إلى أنه من الممكن أن يتفاوت مركز التحكم لدى الأفراد بين درجة عالية من السيطرة الداخلية ودرجة عالية من السيطرة الخارجية. فالأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من التحكم الخارجي يعتقدون أن ما يحدث لهم في حياتهم هو نتيجة لعوامل خارجة عن إرادتهم، فيما يعتقد الأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من التحكم الداخلي أن باستطاعتهم شخصيا التأثير في الكثير مما يحدث لهم، كما أنه يعد من أكثر صفات الشخصية تأثيرا في زيادة أو قلة حدة الضغوط لدى الأفراد ومن ثم مدى استطاعته على مواجهة المواقف الضاغطة والتخفيف من حدتها (المشعان، 2004) ويعرفه (مخيمر، 1997) على أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والطرق والبدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

### ثالثا: التحدي

وهو قدرة الأفراد على إدراك معنى التغيير، حيث ينظر الأفراد الذين يتصفون بالتحدي إلى التغيير على أنه بمثابة وسائل تدفعهم وتحفزهم للنمو الشخصي والمهني، بالإضافة إلى أنهم يهتمون بالتغيير كفرص جديدة لهم، وأن نموهم يكون من خلال الخبرات السلبية والإيجابية التي يتعرضون لها، وأن التغيير الذي يحصل لهم يعد تغييرا إيجابيا وبأنه سمة طبيعية من سمات الحياة، وأنه لا يمثل تهديدا لهم (المفرجي والشهري، 2008). ويعرفه (محمد، 2002) بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة، والتحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الضاغطة وتقبلها على اعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه.

### خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حددت كوبازا (Kobasa, 1983) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها:

- أ- تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن.
- ب- ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها.
- ج- تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.



د- تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي.  
وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

#### خصائص مرتفعي الصلابة النفسية

يتميز الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية بعدد من الخصائص كما يلي:

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
2. لديهم إنجاز أفضل.
3. أكثر مبادرة ونشاط وذو دافعية عالية.
4. وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها.
5. القدرة على الإنجاز والإبداع.
6. التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
7. إدراك التحكم الداخلي.
8. الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي.
9. الشعور بالرضا عن الذات.
10. الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها. (راضي، 2008)

#### خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة حيث يتصفون ببعض الصفات كما يلي (راضي، 2008):

- عدم القدرة على الصبر، وتحمل المشقة.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- فقدان التوازن الانفعالي العاطفي.
- الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- تجنب أحداث الحياة.
- عدم القدرة على التحكم الذاتي

#### مفهوم جودة الحياة:

بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الفرد، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسن جودة الحياة، فالجانب الإيجابي في شخصية الإنسان، هو أكثر بروز من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقاً لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (نفيسة، 2012).

وتشير (النجار، 2010) إلى أنه تنامي الاهتمام في السنوات الأخيرة بموضوع جودة الحياة وهو من الموضوعات المهمة والحيوية التي تمثل جوهر علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالجوانب الإيجابية في حياة الفرد

والمجتمع ليصل بها إلى الرقي والازدهار، ومن ثم الشعور بجودة الحياة والتغلب على السلبيات التي من الممكن أن تعيث حياة الأفراد.

وتتحقق جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية، فشعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة (عبد الله، 2008).

#### أبعاد جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد والجوانب وغير واضح ومحدد بل هو متعدد وهناك من حدد بعدين لجودة الحياة، حيث أن لجودة الحياة بعدين رئيسيين هما:

- أ- جودة المعيشة الانفعالية: وتعني الإدراك الذاتي للفرد لمدى معاناته من أعراض الاكتئاب والقلق.
- ب- جودة المعيشة الجسمية: وتشير إلى مدى قدرة الفرد على أداء المهام ونشاطات الحياة اليومية (عبد الله، 2010).

وتقرر منظمة الصحة العالمية (W.H.O) أن جودة الحياة هي محاولة الوصول إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:

1. البعد الجسدي: والجودة فيه توضح كيفية التعامل مع الألم، وعدم الراحة والنوم، والتخلص من التعب والطاقة، الحركة العامة.
2. البعد النفسي: ويتضمن المشاعر والسلوكيات الإيجابية، وتركيز الانتباه، والرغبة في التعلم، والتفكير والذاكرة، وتقدير الذات، ومظهر الإنسان، وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.
3. البعد الاجتماعي: ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية والمساندة الاجتماعية.
4. بعد الاستقلالية: ويعني كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية، كلما توقعنا جودة عالية للحياة، ويتضمن حيز الحركة الذي يتمتع به الفرد في حياته، وأنشطة الحياة اليومية التي يقوم بها.
5. البعد الديني: ويعني الالتزام الأخلاقي، وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.
6. البعد البيئي: ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي، والشعور بالأمان (كامل، 2004).

#### 2.2 الدراسات السابقة:

- أ- الدراسات بالعربية:
- جاءت دراسة دخان والحجار (2007) للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، من كليات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة، توصلت الدراسة لعدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62، 50%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان (77، 30%)، وكان أعلى مستويات الصلابة النفسية هو الالتزام بمعدل (80، 76%)، ثم التحكم بمعدل (77، 30%)، ثم التحدي بمعدل (73، 44%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا ضغوط بيئة الجامعة - تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في

مستوى الضغوط النفسية - عدا الأسرة والمالية - تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصص العلمي وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وكانت أقوى علاقة هي الالتزام بالضغوط النفسية، ثم علاقة التحكم بالضغوط النفسية، ثم علاقة التحدي بالضغوط النفسية.

- قامت (قرقر، 2007) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (562) طالبا وطالبة في اربد الأولى، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين درجة الضغوط النفسية ودرجة تحقيق الذات لدى المراهقين وكانت درجة الضغوط متوسطة أما درجة تحقيق الذات مرتفعة وعدم وجود فروق معزى إلى متغير الجنس لكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات.
- واهتمت دراسة (الحوسني، 2008) بمناقشة تجربة مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي في رعاية الأيتام بدولة الامارات العربية المتحدة كدراسة حالة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها أن الاطفال الأيتام يعانون من المشكلات النفسية المتعددة مثل: القلق والعدوانية وانخفاض القدرة على مواجهة الضغوط.
- وهدفت دراسة (بنات وغيث، 2009) إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها طلبة المراكز الريفية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات تعاملهم معها. طبقت مقياسين أحدهما يتعلق بمصادر الضغط النفسي، والآخر يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي على عينة الدراسة البالغ عددها (121) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن مجال (الانفعالات والمشاعر والمخاوف) أهم مجالات مصادر الضغوط، يليه التحصيل الدراسي، وأن أقلها (الأمر المالية والاقتصادية)، و (العلاقات مع الوالدي والأخوة)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس في مجالات مصادر الضغط، كما تبين أن أكثر استراتيجية تعامل مع الضغوط استخداما هي (العدوان اللفظي والجسدي) ثم (الطرق المعرفية)، وأقلها (الانعزال) كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وجميع مجالات مصادر الضغوط باستثناء التحصيل الدراسي.
- وأجرت الشواف (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (339) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة جدة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات بالمملكة العربية السعودية، ووجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين القدرات والصلابة النفسية، ووجود علاقة عكسية داله بين بعدي (الضغوط الشخصية والاجتماعية والضغوط التعليمية) والصلابة النفسية وكان من بين النتائج كذلك أن متغير الصلابة النفسية لم يعدل العلاقة بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية إلا على مكون عدم تقبل الآخرين للأفكار غير المعتادة من الطالبات.
- كما هدفت دراسة الجهني (2011) إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وتحديد حجم إسهام المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (376) طالبا وطالبة، منهم (197) طالب و (179) طالبة، تم التوصل إلى وجود ارتباط بين درجات المهارات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية) والصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) كما تم التوصل إلى أن المهارات الاجتماعية تسهم بنسبة 24% من التنبؤ بالصلابة النفسية.
- وهدفت دراسة البيرقدار (2011) التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي

والصلابة النفسية لدى العينة، تكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79، 85) مما يشير إلى تدني قيمته مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (120)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان (81، 41) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب كان أعلى منه لدى الطالبات، وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الرابع.

- هدفت دراسة المريمي (2012) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة وطالبات العلوم التطبيقية، كشفت نتائج الدراسة عن أن هناك درجة من الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهناك درجة من الضغوط الحياتية لديهم، ووجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى طلاب أفراد العينة، ووجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبين القلق والاكتئاب، كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الطلبة على كل من مقاييس الصلابة النفسية والضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، وجدت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغوط الحياتية وفقا لمتغير السنة الدراسية.
- هدفت دراسة العبدلي، (2012) إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين، تكونت عينة الدراسة من (200) طالب، أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلبة المتفوقين وكذلك العاديين وأشارت النتائج إلى وجود فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

#### ب- الدراسات بالإنجليزية:

- أجرى سكريكا (2002) Skrika دراسة بعنوان التعرف على الأسباب التي تجعل بعض الأفراد يحافظون على صحتهم الجسمية النفسية في ظل ظروف من الضغط النفسي، في حين يصاب البعض الآخر بالأمراض الجسمية والنفسية، وهدفت هذه الدراسة إلى فحص تأثير عدد من المتغيرات الشخصية والتي تضمنت الصلابة النفسية، والشعور بالانسجام، والمشاركة بالأنشطة الرياضية، وبتغير النوع الاجتماعي والعلاقة بين الضغط النفسي والأعراض النفسية، تكونت العينة من (270) طالبا ممن يدرسون في جامعة نيويورك، واستخدمت الدراسة المقاييس التالية: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالانسجام، ومقياس منغصات الحياة اليومية، ومقياس حالة المزاج والكآبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأعراض النفسية لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية مرتفعة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية والشعور بالانسجام لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين، وعند ضبط متغير النوع الاجتماعي سجل طلبة كلية الرياضة درجات أعلى وبشكل دال إحصائيا على

مقياس الصلابة النفسية مقارنة بالطلبة غير الرياضيين، وأظهرت كذلك وجود فروق قليلة على مقياس الإحساس بالانسجام بين المجموعتين، وعدم وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى العينة ككل، وتبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

- كما أجرى ماتوسوشيما وشيومي (Matsushima and Shiomi, 2003) دراسة بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية في مرحلة المراهقة، تكونت عينة الدراسة من (180) طالباً في مدينة طوكيو، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل الطلاب.

- قام أزار (Azar, 2006) بدراسة بعنوان العلاقة بين جودة الحياة والصلابة النفسية وتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (80) من النساء العاملات وغير العاملات، توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين جودة الحياة والصلابة النفسية إذ أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لدى النساء العاملات، كما أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة تقدير الذات لدى النساء العاملات، وأيضاً تمت المقارنة بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء العاملات وغير العاملات، وقد وجد أن النساء العاملات يتمتعن بدرجة من الصلابة النفسية أكثر من النساء غير العاملات.

- أجرى كل من فوجت، ريزفي، شيفرد وريسك (Vogt, Rizvi, Shiperd & Resick (2008) دراسة ركزت على تحليل التفاعلات بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية من خلال تحري تأثير الضغوط النفسية على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الذين يلتحقون ببرامج تدريبية مكثفة، إضافة إلى تحري تأثير الصلابة النفسية على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (1571) من الطلاب المجندين في سلاح البحرية الذين شاركوا في برنامج تدريبي مرهق للغاية، اتبعت الدراسة منهج الدراسة الطولية حيث تم تطبيق الاستبيانات بعد نهاية المرحلة التدريبية الأولى، وبعد نهاية المرحلة التدريبية الثانية، أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن أفراد العينة الذين اظهروا مستويات أعلى من الصلابة النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الأولى، قد اظهروا مستويات أدنى من الضغوط النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الثانية، في حين أن أفراد العينة الذين اظهروا مستويات أعلى من الضغوط النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الأولى، اظهروا مستويات أدنى من الصلابة النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الثانية، وتبين من النتائج أن تأثير الضغوط النفسية السلبي على الصلابة النفسية كان أقوى عندما كان مستوى الدعم الاجتماعي المقدم للعينة منخفضاً.

- كم أجرى ستاز يوسكي (Stasiowski, 2008) دراسة بعنوان الصلابة النفسية والتفاؤل وعلاقتها بالتكيف والضغط النفسي، وقد هدفت الدراسة إلى فحص علاقة الصلابة النفسية والتفاؤل ودورهما في التقليل من الضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من أفراد من المتطوعين الذين يدرسون اللغة الإنجليزية في الأكوادور، قد أشارت النتائج إلى أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى هؤلاء الطلبة، كما أظهرت النتائج ارتفاع الصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلبة يؤدي إلى انخفاض في درجة الضغط النفسي، مما يؤدي إلى استنتاج أن الصلابة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلبة في أنشطة حياتهم اليومية.

### التعقيب على الدراسات السابقة

بعد تفحص الباحث للدراسات السابقة وجد هنالك بعض جوانب الاتفاق والاختلاف في المتغيرات التي تناولتها وفي إجراءاتها ونتائجها والتي استفاد منها الباحث في دراسته الحالية (الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة حياة)، وفي ضوء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تم عرضها والتي تناولت مفهوم الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والشخصية يلاحظ وجود ارتباط بينهما حيث أظهرت دراسة (Stasiowski, 2008، عباس، 2010 والمريني، 2012 والعبدلي، 2012) أظهرت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وانخفاض الضغوط النفسية لدى الأفراد. وتتباين كذلك الدراسات في المرحلة العمرية أو الدراسية لعيناتها، حيث تناولت دراسة (حسن، 2010) طلاب جامعة السلطان قابوس، بينما تناولت دراسة (عباس، 2010) المعلمين في اسبوت مصر، بينما تناولت دراسة (Azar, 2006) النساء العاملات وغير العاملات. أما بالنسبة لنتائج الدراسات التي تم عرضها فقد اختلفت وتنوعت حيث أشارت دراسة (Matsushima and Shiom, 2003) إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة. بينما دراسة (حسن، 2010) أظهرت النتائج علاقة دالة سالبة بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي، وكذلك دراسة (صادق، 2010) ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين قلق المستقبل وتحمل الغموض. هذا ولم يتمكن الباحث من العثور على دراسة حاولت التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة حياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتكون من الدراسات الرائدة حسب اطلاع الباحث.

### فرضيات الدراسة

لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة  
لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً ( $0.05 \leq \alpha$ ) بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي؟

### 3. منهجية الدراسة وإجراءاتها.

#### 1.3 منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي.

#### 1.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الأيتام في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة العقبة وعددهم (219) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (12-18) سنة، وذلك حسب احصائيات مديرية التربية والتعليم في محافظة العقبة للعام الدراسي 2015/2016م، والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة

العدد	فئة المتغير	المتغير
105	ذكور	النوع الاجتماعي
114	إناث	
219	المجموع	

### 2.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (102) طالباً وطالبة، تم اختيارهم على أساس العينة العشوائية البسيطة، شكلوا ما نسبته (46.5%) من مجتمع الدراسة، متوسط أعمارهم بلغ (15.33)، والجدول (2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة

العدد	فئة المتغير	المتغير
47	ذكور	النوع الاجتماعي
55	إناث	
102	المجموع	
73	الأب	حالة اليتيم
22	الأم	
7	كلاهما	
102	المجموع	
27	14-12 سنة	العمر
31	16-14 سنة	
44	18-16 سنة	
102	المجموع	

### 3.3 أدوات الدراسة

اشتملت أدوات الدراسة على ثلاثة مقاييس هم:

#### أولاً: مقياس الضغط النفسي

تم تطوير مقياس الضغط النفسي من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (البيرقدار، 2011) و (زريقي، 2000) و (قرقز، 2007)، وقد تكون المقياس بصورته الاولى من (37) فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد وهي:

1. البعد الفسيولوجي: وتمثله الفقرات من (1-17).
2. البعد المعرفي: وتمثله الفقرات من (18-27).
3. البعد الانفعالي النفسي: وتمثله الفقرات من (28-37).

### الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والمقياس التربوي ملحق (ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوءها الحذف والتعديل، حيث أجمع المحكمون على حذف فقرة واحدة ذات الرقم (24)، وتم تعديل وصياغة (9) فقرات ذات الأرقام (3، 18، 19، 21، 26، 30، 27، 34، 37)

### صدق البناء الداخلي لمقياس الضغط النفسي

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه على عينة استطلاعية بلغت (34) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول (3) يبين معاملات الارتباط:

جدول (3) صدق البناء الداخلي لمقياس الضغط النفسي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
الانفعالي		المعرفي		الفسولوجي			
.708**	27	.525**	18	.525**	10	.627**	1
.481**	28	.707**	19	.437**	11	.526**	2
.620**	29	.708**	20	.561**	12	.696**	3
.608**	30	.629**	21	.374*	13	.361*	4
.584**	31	.709**	22	.358*	14	.651**	5
.630**	32	.635**	23	.614**	15	.469**	6
.646**	33	.719**	24	.593**	16	.629**	7
.356*	34	.467**	25	.652**	17	.842**	8
.708**	35	.384*	26			.780**	9
.462**	36						

(\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  (\*\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$ )

يتبين من الجدول (3) بأنه تحقق لمقياس الضغوط مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.356-0.842) وجميعها ذات دلالة احصائية.

### ثبات مقياس الضغط النفسي

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة (Test Retest)، حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية وهي من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالب وطالبة، ثم رصدت درجات الطلاب عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد (15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول (4) يبين معاملات ثبات المقياس:



جدول (4) معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

البعد	الإعادة	كرونباخ ألفا
الفسولوجي	0.83	0.87
المعرفي	0.77	0.78
الانفعالي	0.81	0.77
الكلبي	0.86	0.92

يتبين من الجدول (4) أن معامل ثبات الاعادة لمقياس الضغوط النفسية ككل بلغ (0.86) وللأبعاد تراوح بين (0.77-0.83)، ومعامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.77-0.87). وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة

#### تصحيح مقياس الضغط النفسي وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدرج ليكرت الخماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (180) وأدنى درجة (36)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من الضغط النفسي، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
منخفض	1- 2.33
متوسط	2.34 – 3.67
مرتفع	3.68 فما فوق

#### ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

تم تطوير مقياس الصلابة النفسية من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (زروق، 2013) و (مخيمر، 2002) و (الزهراني، 2012)، وقد تكون المقياس بصورته الاولية من (40) فقرة، تتوزع على أربعة أبعاد وهي:

1. الالتزام: وتمثله الفقرات (1-10)
2. التحدي: وتمثله الفقرات (11-19)
3. التحكم: وتمثله الفقرات (20-29)
4. الصبر: وتمثله الفقرات (30-40)

#### الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والمقياس التربوي ملحق (ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوءها الحذف والتعديل، حيث أجمع المحكمون على حذف (4) فقرات ذات الأرقام (13، 23، 26، 29)، وتم إعادة صياغة (9) فقرات ذات الأرقام (4، 11، 15، 16، 18، 22، 25، 30، 36).

### صدق البناء الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه على عينة استطلاعية بلغت (34) طالباً وطالبة من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول (5) يبين معاملات الارتباط:

جدول (5) صدق البناء الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
	الصبر		التحكم		التحدي		الالتزام
.518**	30	.573**	20	.610**	11	.558**	1
.613**	31	.750**	21	.494**	12	.744**	2
.613**	32	.646**	22	.585**	13	.451**	3
.418*	33	.629**	23	.673**	14	.532**	4
.845**	34	.578**	24	.551**	15	.548**	5
.369*	35	.657**	25	.524**	16	.609**	6
.845**	36	.605**	26	.670**	17	.663**	7
		.650**	27	.699**	18	.629**	8
		.644**	28	.623**	19	.440**	9
		.395*	29	.573**	21	.573**	10

(\*) دالة عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) (\*\*) دالة عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ )

يتبين من الجدول (5) بأنه تحقق لمقياس الصلابة النفسية مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.369-0.845) وجميعها ذات دلالة احصائية.

### ثبات مقياس الصلابة النفسية

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة (Test Retest)، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالب وطالبة، ثم رصدت درجات الطلبة عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد (15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول (6) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول (6) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية

كرونباخ ألفا	الإعادة	البعد
0.77	0.80	الالتزام
0.78	0.79	التحدي
0.80	0.79	التحكم
0.73	0.74	الصبر
0.92	0.90	الكلية

يتبين من الجدول (6) أن معامل ثبات الاعادة لمقياس الصلابة النفسية ككل بلغ (0.90) وللأبعاد تراوح بين (0.74-0.80)، ومعامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.73-0.80). وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة

#### تصحيح مقياس الصلابة النفسية وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدرج ليكرت الخماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وتعطى الدرجات (، 45، 3، 2، 1) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (180) وأدنى درجة (36)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المتوسط الحسابي	المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي
1-2.33	منخفض
2.34 – 3.67	متوسط
3.68 فما فوق	مرتفع

#### ثالثاً: مقياس جودة الحياة

تم تطوير مقياس جودة الحياة من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (المهادلي، 2007) و (Keith, & Schalock, 1994) و (Cheng, Beiling, Jian, & Lifang, 1998)، وقد تكون المقياس من (30) فقرة تتوزع على خمسة أبعاد كما هي في ملحق (و):

1. جودة الحياة الصحية: وتمثله الفقرات (1-5)
2. جودة إدارة الوقت: وتمثله الفقرات (6-11)
3. جودة الحياة النفسية: وتمثله الفقرات (11-18)
4. جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: وتمثله الفقرات (19-25)
5. جودة الحياة التعليمية: وتمثله الفقرات (26-30)

#### الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والمقياس التربوي، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من (80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوءها الحذف والتعديل، وتم إعادة صياغة فقرتين ذات الأرقام (8، 11).

#### صدق البناء الداخلي لمقياس جودة الحياة

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه على عينة استطلاعية بلغت (34) طالباً وطالبة من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول (7) يبين معاملات الارتباط:

جدول (7) صدق البناء الداخلي لمقياس جودة الحياة

رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة	الفقرة
الصحية	جودة ادارة الوقت	الدراسية	الشخصية	المالية					
1	.789**	6	.542**	12	.676**	19	.461**	26	.622**
2	.620**	7	.552**	13	.745**	20	.710**	27	.754**
3	.748**	8	.570**	14	.760**	21	.726**	28	.745**
4	.735**	9	.767**	15	.603**	22	.779**	29	.731**
5	.609**	10	.508**	16	.511**	23	.714**	30	.690**
		11	.764**	17	.774**	24	.674**		
		18		18	.717**	25	.693**		

(\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  (\*\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$ )

يتبين من الجدول (7) بأنه تحقق لمقياس جودة الحياة مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.789-0.461) وجميعها ذات دلالة احصائية.

#### ثبات مقياس جودة الحياة

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة (Test Retest)، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالباً وطالبة، ثم رصدت درجات الطلبة عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد (15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول (8) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول (8) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

البعد	الإعادة	كرونباخ ألفا
الصحية	0.79	0.82
إدارة الوقت	0.72	0.71
النفسية	0.82	0.81
الأسرية والاجتماعية	0.87	0.82
التعليمية	0.84	0.75
الكلية	0.90	0.83

يتبين من الجدول (8) أن معامل ثبات الإعادة لمقياس جودة الحياة ككل بلغ (0.90) وللأبعاد تراوح بين (0.87-0.72)، ومعامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.82-0.71). وتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة.

#### تصحيح مقياس جودة الحياة وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدرج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتعطى الدرجات (، 45، 3، 2، 1) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (150) وأدنى درجة

(30)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من جودة الحياة، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي
منخفض	1- 2.33
متوسط	2.34 – 3.67
مرتفع	3.68 فما فوق

#### 4.3 إجراءات تطبيق الدراسة

1. بعد أن تم تحديد عنوان الدراسة، وتحديد مجتمعها، تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة الأيتام بمدارس محافظة العقبة، وبلغت العينة (102) طالباً وطالبة.
2. تم حيث تم حصر جميع المدارس التي يوجد بها أيتام من خلال سجلات كل مدرسة، ثم تم حصر أسماء الطلبة فيها، حيث بلغ عددهم (219) طالباً وطالبة، ثم قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة.
3. تم تطوير ثلاثة مقاييس هي مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة ومقياس الضغط النفسي، وتم التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، وذلك على عينة استطلاعية بلغت (34) طالباً وطالبة، وتحديد طريقة تصحيحها وتفسير درجاتها، وكيفية تطبيقها.
4. حصر الطلبة الذين ستطبق عليهم الدراسة، تم تطبيق المقاييس على الطلبة داخل صفوفهم وبحضور الباحث، للإجابة عن استفسارات الطلبة وأسئلتهم، وتم تحديد زمن تطبيق كل مقياس من (15-20) دقيقة.
5. جمع البيانات وادخالها على البرمجية واستخراج النتائج.

#### 5.3 المعالجات الإحصائية

تم استخدام الإحصائيات التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول.
2. معامل ثبات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي
3. معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤالين الثاني والثالث.
4. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للإجابة عن السؤال الرابع.

#### 4. عرض النتائج ومناقشتها

##### 1.4 عرض النتائج ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
- للإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

المتغير	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الضغط النفسي	الفيولوجي	3.28	.62	3	متوسط
	المعرفي	3.30	.72	2	متوسط
	الانفعالي النفسي	3.70	.61	1	مرتفع
	الكلبي	3.43	.43	-	متوسط
الصلابة النفسية		3.36	.58	-	متوسط
جودة الحياة		3.20	.66	-	متوسط

يلاحظ من خلال الجدول (9) أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة جاء متوسطاً إذ جاء متوسطه الحسابي (3.43) وانحرافه معياري (0.43)، في حين جاء البعد (الانفعالي النفسي) في المرتبة الأولى وبمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.70) وانحراف معياري (0.61)، بينما جاء البعد (الفيولوجي) في المرتبة الثانية وبمستوى متوسط وبلغ متوسطه الحسابي (3.28) وانحرافه معياري (0.62). وجاء مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (0.66)، كما يتبين بأن مستوى جودة الحياة جاء بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.36) وانحراف معياري (0.58).

وقد يعزى السبب في أن مستوى الضغط النفسي جاء متوسطاً لدى الأيتام إلى ما تقدمه مؤسسات الرعاية ودور الأيتام في محافظة العقبة من مساعدات، مما قد يخفف من الآثار المترتبة على الحرمان من الأبوين. كما قد يعزى السبب إلى أن ظروف الحرمان التي تعرض لها الطفل اليتيم قد انعكست بشكل إيجابي على الطفل من خلال زيادة المصادر الشخصية والتي من شأنها تحويل هذا الحرمان إلى منعة نفسية، تساعد الطفل اليتيم على التكيف مع الظروف والسيطرة عليها، كما أنه قد يصبح أكثر اعتماداً على نفسه وثقة بها.

كما قد يعزى ذلك إلى أن مستوى الخدمات المساندة المقدمة للأطفال الأيتام قد تشبع جزء بسيط من الحاجات الأساسية لدى الطفل اليتيم، ولكنها لم تشبع الحاجات المتقدمة مثل: الحب والانتماء، وأيضاً قد يعود السبب إلى تركيز المراكز ودور الأيتام على إيواء الأطفال فقط.

وفيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع من الضغط الانفعالي والنفسي قد يعزى إلى أن الحرمان العاطفي الذي يتعرض له الطفل اليتيم بسبب فقدان أحد الوالدين أو كلاهما، قد يؤدي إلى بعض الاضطرابات الانفعالية والشخصية لديه، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12-18) سنة، لذا فهو بحاجة لمن يوجهه ويحتويه، وكذلك إلى الحاجة للرعاية العاطفية.

وتشير النتيجة إلى أن مستوى جودة الحياة جاء متوسطاً، أي أن جودة الحياة لدى الأطفال الأيتام ليست كما يجب، ويمكن تفسير هذه النتيجة بناء على المنظور الانساني، حيث أن شعور الفرد بجودة الحياة يتحقق بمقدار شعوره بالسعادة ذلك الشعور الذي يتنامى عبر مراحل حياته المختلفة وهو يسعى جاهداً إلى الاستقلالية، والكفاية الذاتية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقد يكون هؤلاء الفئة من الأطفال قد فقدوا الرعاية والاهتمام من الابوين، ومن تحقيق اهم اهداف الحياة مما انعكس على جودة الحياة لديهم.

أما بالنسبة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى الأطفال الأيتام قد جاء متوسطاً يمكن عزوه إلى أن للوالدين أهمية كبيرة في حياة الطفل، فلهما دور بارز في مساعدته على تحمل ضغوط الحياة واحداثها، والحيال دون اصابته بالأمراض النفسية والجسمية، مما يؤدي به إلى أن يكون ذا شخصية صلبة قادة على تحمل ضغوط الحياة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة الحوسني (2008) والتي أشارت إلى أن الاطفال الايتام تنخفض لديهم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة البيرقدار (2011) والتي أشارت إلى أن مستوى الضغط النفسي كان متدنياً وعدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.

• النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند  $(0.05 \leq \alpha)$  بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة كما في الجدول (10):

جدول (10) معاملات ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

الصلابة النفسية الكلي	الصبر	التحكم	التحدي	الالتزام	البعده	
-0.374**	-0.293**	-0.440**	-0.290**	-0.282**	معامل الارتباط	الفيولوجي
.000	.003	.000	.003	.004	الدلالة	
-0.588**	-0.336**	-0.602**	-0.502**	-0.553**	معامل الارتباط	المعرفي
.000	.001	.000	.000	.000	الدلالة	
-0.427**	-0.411**	-0.427**	-0.308**	-0.377**	معامل الارتباط	الانفعالي النفسي
.000	.000	.000	.002	.000	الدلالة	
-0.707**	-0.521**	-0.747**	-0.563**	-0.620**	معامل الارتباط	الضغط النفسي الكلي
.000	.000	.000	.000	.000	الدلالة	

(\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  \*\*) دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$

يتبين من الجدول (10) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \leq \alpha)$  بين الضغط النفسي وأبعاده والصلابة النفسية وأبعاده لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، بمعامل ارتباط بلغ  $(-0.707)$ ، أي كلما ارتفع الضغط النفسي قلت الصلابة النفسية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنه كلما تم تخفيف الضغوط النفسية لدى الطفل اليتيم، من خلال توفير مصادر الدعم سواء العاطفي والمعنوي أم المادي، فإن ذلك يساعده على تحمل أعباء الحياة والتصدي لمشكلاتها واحداثها الصعبة ومواجهتها، مما ينعكس على صلابته النفسية، وهذا يدل على أن مقومات الصلابة تساهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص. حيث يرى كريستوفر (Kristopher, 1996) في تعريفه للصلابة النفسية على ارتباطها بالعديد من المتغيرات كوجهة الضبط الداخلي، والثقة بالنفس والدافع المرتفع للإنجاز والكفاءة الذاتية، والتي بدورها تعمل على تقوية البناء النفسي للفرد تجاه أحداث الحياة الضاغطة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار (2007) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وتتفق مع دراسة ستاز يوسكي (Stasiowski, 2008) والتي أظهرت أن ارتفاع الصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلبة يؤدي إلى انخفاض في درجة الضغط النفسي.

وتتفق مع دراسة ازار (Azar, 2006) والتي توصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائية بين جودة الحياة والصلابة النفسية.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند  $(0.05 \leq \alpha)$  بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟ للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة كما في الجدول (11):

جدول (11) معاملات ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

البعد	الصحية	إدارة الوقت	النفسية	الأسرية والاجتماعية	جودة الحياة الكلي
الفسولوجي	معامل الارتباط	-0.298**	-0.273**	.120	-0.081
	الدلالة	.009	.006	.229	.419
المعرفي	معامل الارتباط	-0.401**	-0.419**	-0.440**	-0.491**
	الدلالة	.000	.003	.000	.000
الانفعالي النفسي	معامل الارتباط	-0.397**	-0.411**	-0.428**	-0.152
	الدلالة	.000	.000	.001	.127
الضغط النفسي الكلي	معامل الارتباط	-0.568**	-0.525**	-0.499**	-0.664**
	الدلالة	.000	.000	.000	.000

(\* دالة عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  \*\*) دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$

يتبين من الجدول (11) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(0.05 \leq \alpha)$  بين الضغط النفسي وأبعاده وجودة الحياة وأبعاده لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، بمعامل ارتباط بلغ (-0.664).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن فقدان الطفل لأبويه أو أحدهما، يؤدي بالتالي إلى فقدان الدعم العاطفي والاهتمام والحنان، كما أنه قد يفقد إلى من يهتم به ويرعاه، ومن يوفر له المسكن والمأكل المناسب، مما يشعره بالإحباط لعدم إشباع حاجاته الفرد، ولا يستطيع تحقيق أهدافه وغاياته، وعندما يتم إحباط الفرد بمعوقات تعترض تقدمه نحو الهدف المرغوب، أو غياب الهدف المناسب، ويمكن أن تكون هذه الإحباطات صعبة التغلب عليها، لأنها غالباً ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الفرد يشعر بأنه فاشل، حيث أن قوة الإحباط كمصدر للضغط النفسي ترتبط بعدة عوامل منها استمرار حالة الإحباط مدة طويلة أو تراكم مواقف إحباط محتملة أو مواجهة عدة مواقف محبطة في آن واحد، والذي يؤثر بدوره على سعادته في الحياة، وبالتالي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لديه.

وقد يعزى السبب إلى أن الضغط النفسي ووجوده في حياة الفرد بشكل كبير يؤثر في قدرته على الاسترخاء والقرب من الآخرين، واختلال برنامجه اليومي والدراسي والغذائي والترفيهي لارتباطه بمجموعة من الأفراد المثلين للوالدين عملاً وليس قريباً عاطفة، كما أن جودة الحياة تنخفض بظهور القلق بمستوياته المتمثلة يظهر بعدم وجود دعم عاطفي من أسرته.



وقد يعزى السبب في عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين البعد الفسيولوجي وجودة الحياة ككل وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية إلى أن معاناة الطفل اليتيم من الأمراض أو القدرة على الحركة أو التعب قد لا يكون لها تأثير مباشر على بعض نواحي جودة الحياة، كسيطرته على أعصابه وعلاقاته بالآخرين، فهو يكون بحاجة إلى دعم الوالدين والاصدقاء لذا يسعى إلى بناء علاقات إيجابية معهم.

وتتفق هذه النتيجة نسبياً مع دراسة سكيركا (2002) Skrika والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والأعراض النفسية والشعور بالانسجام، ودراسة (حسن، 2010) والتي أشارت إلى وجود علاقة دالة وسالبة بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي؟  
للإجابة عن السؤال تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent T Test) كما في الجدول (12):

جدول (12) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent T Test) لدلالة الفروق في مستوى الضغط

النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

المتغير	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الفسيولوجي	ذكر	47	3.15	.67	100	-1.990	.049
	أنثى	55	3.39	.57			
المعرفي	ذكر	47	3.24	.77		-0.745	.458
	أنثى	55	3.35	.69			
الانفعالي النفسي	ذكر	47	3.82	.56		1.814	.073
	أنثى	55	3.60	.65			
الضغط النفسي الكلي	ذكر	47	3.36	.44		-0.934	.352
	أنثى	55	3.44	.44			

يتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في مستوى الضغط النفسي الكلي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، حيث كانت قيمة (ت) = -0.934، كما تبين عدم وجود فروق في البعدين (المعرفي، والانفعالي النفسي) حيث كانت قيم (ت) = (-0.745، 1.814) على التوالي، في حين يلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في البعد الفسيولوجي حيث كانت قيمة (ت) = -0.934 ولصالح الإناث.

ويمكن تفسير السبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \leq \alpha$ ) في مستوى الضغط النفسي من الجانبين المعرفي والانفعالي بين الجنسين إلى أن المؤسسات والقائمين على رعاية الأيتام والمجتمع عموماً، لا يميز بين الذكور والإناث من الأيتام، وذلك من مختلف الجوانب، من خلال الدعم المادي والمعنوي والعاطفي، وذلك نظراً للتغيرات والتطورات التي حدثت في المجتمع الأردني عموماً وفي مدينة العقبة بشكل خاص. أما فيما يتعلق بوجود فروق في البعد الفسيولوجي بين الجنسين فقد يعزى إلى الاختلاف في التركيب الفسيولوجي بين كلا الجنسين، فالإناث نظراً لاختلاف التعبير عن المشاعر والتعامل مع الظروف مقارنة بالذكور، لذا تزداد لديهم أعراض الضغوط من الناحية الفسيولوجية، كما أن الذكور أقل اظهاراً لذلك من الإناث، بسبب نظرة المجتمع له كرجل

ونظرت له لذاته على أنه أقدر على التعامل مع الظروف، وبالتالي يحاول السيطرة عليها وعدم اظهارها، كما يمكن عزو السبب إلى التباين فيما يمارس من ضغوط من قبل المجتمع والأسرة على الفتاة والرقابة التي قد تتعرض لها. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار (2007) حيث دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

### التوصيات والمقترحات.

- 1- ان لا يقتصر دور المراكز القائمة على رعاية الأيتام ودور الأيتام ويفضل أن تقوم بالتركيز على النشاطات وتقديم الخدمات المساندة لإشباع الحاجات المتقدمة جنباً إلى جنب مع الحاجات الأساسية.
- 2- ضرورة أن تقوم الجهات المعنية من مؤسسات الايواء للأيتام والمدارس والجمعيات الخيرية وغيرها بتخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال الايتام من خلال السيطرة على العوامل المؤدية إليه، مما ينعكس على جودة حياته وصلابته النفسية.
- 3- ضرورة تفعيل دور اللجان الارشادية في المدرسة للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لدى الطفل اليتيم ولا سيما من النواحي الانفعالية.
- 4- كما يقترح الباحثان إجراء الدراستين التاليتين:
  1. إجراء دراسة مشابهه على عينات أخرى كالأطفال المعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة.
  2. إجراء دراسة لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى لدى الايتام كتقدير الذات والتكيف النفسي.

### قائمة المراجع

#### أولاً- المراجع بالعربية:

- بنات، سهيلة؛ وغيث، سعاد. (2009). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريفية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10 (1)، 245-277.
- اليرقدار، تهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالبة كلية التربية. العراق. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل، 11 (1): 28-56.
- جبر محمد جبر (2005). علم النفس الإيجابي. المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. كلية التربية جامعة الرقازيق، 94-87.
- الجهني، عبد الرحمن. (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة أم القرى للعلوم الاجتماعية، 4 (1)، 193-238.
- حداد، عفاف وابو سليمان، بهجت. (2003). فاعلية برنامج ارشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، 3، 117-141.
- حسن، عبد الحميد. (2006). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 37 (36)، 51 - 104.
- حسين، طه؛ وحسين، سلامة. (2006). استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية ط1. دار الفكر: عمان.

- الحوسني، حصة أحمد (2008). تجربة مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي في رعاية الأيتام بدولة الامارات العربية المتحدة: دراسة حالة. المؤتمر الثاني لرعاية الأيتام، البحرين 16 أبريل 2008.
- الدحيات، امل. (2007). دراسة مقارنة في سمات الشخصية للأيتام الذين ترعاهم المؤسسات الاجتماعية والأيتام الذين ترعاهم أسرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الأردن.
- دخان، نبيل؛ والحجار، بشير. (2007) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، 14 (2)، 389-369
- راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- السعيد، محمد. (2011). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. كلية التربية بدمههور، جامعة الإسكندرية.
- الشواف، غادة علي. (2010). الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليج العربي، البحرين
- الصنيع، صالح. (2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. مجلة جامعة الملك سعود، 14، 207-234.
- عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمتنبئ بخص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية، 26 (1)، 168-223.
- عبد الله، محمد. (2010). مدخل إلى الصحة النفسية. دار الفكر: عمان
- عبد الله، هشام. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، 14 (4)، 137-180.
- عبد المعطي، حسن. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق: القاهرة.
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى. السعودية.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عطية، محمود. (2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- قرقر، إباء (2007). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة اربد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن
- كامل، عبد الوهاب. (2004). نحو سلوكيات ايجابية لتحقيق جودة الحياة. مؤتمر السلوك الصحي وتحديات العصر، جمعة طنطا، 1-16.
- محمد، جيهان. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة
- مخيمر، عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 7 (17)، 103-138.
- مخيمر، عماد. (2011). مقياس الصلابة النفسية. مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.

- المريعي، الصديق محمد. (2012). الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر.
- المشعان، عويد. (2004). الضغوط النفسية: النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح. الكويت: مكتبة دار العروبة.
- المفرجي، سالم؛ والشهري، عبد الله. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المينا، 19، 149-206.
- النجار، فاطمة. (2010). قلق المستقبل وجودة الحياة لدى آباء المعاقين في ضوء الأداء الوظيفي لديهم. المؤتمر العلمي السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلة رابطة الأخصائيين النفسيين. 773-790.
- نفيسة، رغداء. (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، 28 (1)، 145-181.

#### ثانياً. المراجع بالإنجليزية:

- Azar, I. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-esteem amongst employed and un employed women in zabel. Iran Journal of psychiatry, 1, 104-111.
- Green, L. Grant, A and Rsaardt, J. (2007). Evidence –based life coaching for senior high school student: Building hardiness and hope. International coaching Review, 2 (1), 24-32.
- Kobasa, & Pccti. (1983). Personality and social resources in stress resistance. Journal of personality and social psychology, 45 (4), 839-850
- Kristopher, S.L. (1996): The relationship of hardiness efficacy and locus of control to the work motivation of student teachers, Dissertation Abstract International, Vol. (53), No. (8), P.3463.
- Matsushima, R and schiom. (2003). Social self –efficacy and interpersonal stress in adolescence. social behavior and personality, 31 (4), 323-332.
- SKrika, N. (2002). The relationship of hardinees, sense of coherence, sports particion, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40 (1), 63-70.
- Stasiowski, S. (2008). Optimism and hardniees: influence and coping and psychological distress. un published doctoral thesis, long island university, USA.
- Vogt, D.S., Rizivi, S. L., Shipherd, J.C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. Personality and Social Psychology Bulletin, 34 (1), 61-73.