

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى

Psychological Hardiness and its relationship to positive thinking among students of the Faculty of Education Umm Al - Qura University

إعداد

د. عبيد محمد الصبان

وكيلة كلية التربية وأستاذ علم النفس المشارك بجامعة أم القرى

وفاء عايض المالكي

مرام عبدالعزيز القائدي

طالبة ماجستير تخصص ارشاد نفسي

طالبة ماجستير تخصص علم نفس تعلم

بقسم علم النفس جامعة أم القرى

الملخص

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية

بجامعة أم القرى

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، و التعرف على بعد الصلابة النفسية الأكثر شيوعاً، والكشف عن الفروق في الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي و تقدير المعدل الدراسي لدى عينة تكونت من (٧٦) طالبة بمرحلة البكالوريوس في كلية التربية بجامعة أم القرى، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقد استخدمت الباحثات مقياس الصلابة النفسية من إعدادهن ومقياس التفكير الإيجابي إعداد: إبراهيم و اختصار: القريشي (٢٠١٢). وقد أسفرت النتائج عن تحقق الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة بدرجة كبيرة وقد حقق بعد التحدي الدرجة الأكبر بين الأبعاد يليه بعد الالتزام ثم بعد التحكم، كما وجدت علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي و تقدير المعدل الدراسي. كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي و تقدير المعدل الدراسي لدى عينة الدراسة.

Abstract

Psychological Hardiness and its relationship to positive thinking among students of the Faculty of Education Umm Al - Qura University

The study aimed to identify the relationship between psychological hardiness and positive thinking, and to detect the differences in psychological hardiness and positive thinking according to the difference in the level of study and the assessment of the study rate of a sample of (76) students undergraduate in the College of Education At Umm Al-Qura University.

The researchers used the psychological Hardiness scale of their preparation and the positive thinking scale. The results showed that the psychological hardiness of the study sample was achieved, and found a significant positive relationship between psychological hardiness and positive thinking, and there were no statistically significant differences between the degrees of psychological hardiness dimensions According to the different level of education and the average grade. There were no statistically significant differences between the positive thinking scores according to the different level of study and the estimation of the study rate in the study sample.

مقدمة

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة تحولاً كبيراً من الاهتمام والتركيز على دراسة المتغيرات السلبية، إلى دراسة المتغيرات الإيجابية التي تمثل المقاومة، فبدلاً من التركيز على إصلاح الخلل ينحو التوجه الحديث إلى تداركه قبل وقوعه، وتنمية الفرد وتفعيل كامل قواه لتكون قادرة على المواجهة والتصدي لكافة الظروف والمصاعب، والحيلولة دون تأثير كيان الفرد بالأزمات والعقبات.

ويدخل هذا الاتجاه الحديث في الدراسات النفسية ضمن علم النفس الإيجابي، وهذا التوجه يجعل العديد من الباحثين يعدون هذا العصر بأنه عصر علم النفس الإيجابي (السلمي، ٢٠١٤).

فعلم النفس ليس علماً لدراسة المرض والانحزام النفسي فقط، بل هو علم ينبغي أن لا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج الوقاية والتنمية والتطوير لقوى الفرد وفضائله ليصير متفوقاً وكفأً في معظم سياقات الحياة (الضيدان، ٢٠١٤).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم التي تهتم بمكانم القوى لدى الأفراد، ويشير إلى أن تعرض الفرد للضغط أمر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط (سيد، ٢٠١٢) الذي قد يصيبنا بأضرار نفسية وصحية، وبالرغم من تلك المعاناة النفسية التي يواجهها الأفراد في حياتهم إلا أن بعضهم لا يصابون بنكسات أو يتعرضون لأضرار نفسية أو جسدية نتيجة لتلك المعاناة التي يواجهونها الأمر الذي يقودنا إلى بحث العوامل النفسية المرتبطة بالسلامة النفسية و المدعمة لقدرة الفرد على مواجهة المشكلات و الوقاية من الآثار

السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، ومن هنا توصلت كوبازا إلى مفهوم الصلابة النفسية الذي يعد أحد العوامل النفسية المقاومة للضغط.

حيث تعمل من خلال مكوناتها (الالتزام والتحدي والتحكم) كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط و لا يمرضون (اليازجي، ٢٠١١).

ويعد متغير الصلابة من أهم متغيرات الوقاية من الآثار السلبية للأزمات والصدمات، و فاعلاً في مواجهة الشدائد حيث وجد أن أفضل المتكفين مع المحن هم الذين لديهم سمات شخصية أطلق عليها الشخصية الصلدة، وهم الذين لديهم التزام عال بقيمهم وأهدافهم ويستمتعون بالحياة والعمل، ولديهم القدرة على مجابهة التحديات (العمرى، ٢٠١٦).

ولما كانت قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والصعوبات، وتمتعه بقدر من الالتزام والتحدي والتحكم في تلك الظروف تعتمد على تفكيره عُد التفكير عاملاً مهماً في تكوين قدرته على مواجهة مشكلاته.

وكلما توجه تفكير الفرد توجهاً إيجابياً أدى ذلك إلى حل ناجح لمشكلات الحياة وتحدياتها، وكلما نحى التفكير نحو السلبية أدى إلى التعامل مع الصعوبات بشكل خاطئ وسطحي (السلمي، ٢٠١٤)، أو بانسحابية وتجنب يقلل من قدرته على مواجهة وتحدي الظروف الضاغطة.

ويعد التفكير الإيجابي مصدر السعادة الحقيقية للفرد بل ويساعده على التفاعل الإيجابي مع الآخرين ويعينه على مواجهة الصعاب والشدائد فهو وسيلة الفرد إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة في وجه هذه الصعاب (المغازي، ٢٠١٣).

و ذكر سليم (٢٠١٥) أيضاً أن التفكير الإيجابي لا يقتصر دوره الفعال في تحسين الصحة العقلية، بل هو مؤثر في الصحة الجسمية أيضاً.

وتواجه الطالبات خلال حياتهن الجامعية قدراً من المسؤوليات والتحديات والصعوبات التي تتطلب منهن قوة وصلابة في مواجهتها لتخطيها بسلام ونجاح، وهن مع ذلك في حاجة إلى تفكير سليم إيجابي ومتفائل يمدن بالثقة في الله أولاً، ومن ثم يذلل لهن الصعاب، ويدفعهن لمسلك سوي وفعال يقودهن للوقاية من الأضرار ويدفعهن لتجاوز المحن، والاشتغال بالتنمية لأنفسهن وللمجتمع.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي(العمرى،٢٠١٦)، إذا أحسن التعامل مع تلك الأحداث.

وفي الحياة الأكاديمية تواجه الطالبات شيئاً من المشقة والصعوبة التي تتطلب بعض العوامل النفسية التي تساعدن على المواجهة وتخفف من حدة الضغوط وآثارها.

وتُعد الصلابة النفسية عاملاً نفسياً وسممةً إيجابية تسهم في قوة الفرد النفسية، فالأفراد الذين لديهم مستوى عال من الصلابة النفسية قد تتوفر لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات والعوائق وهذا بدوره يحافظ على الصحة النفسية والتوافق النفسي لهم، بينما أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة قد لا يستطيعون مواجهة الصعوبات والعوائق مما يسبب لهم عدم التوافق واختلال الصحة النفسية (العمرى، ٢٠١٦).

كما أنه في ظل مجريات الحياة الأكاديمية وأحداثها، قد تتعرض الطالبة لنوع من الإحباط أو القلق تجاه التحصيل، وهنا تبرز أهمية التفكير الإيجابي ذلك التفكير الذي يُخرج الفرد من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى

التفاؤل ليصل به إلى حالة من الهدوء والسكينة، إذ يصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة، حيث يساعد التفاؤل والأمل على رؤية الأمور من منظور إيجابي ويشكل سنداَ ضرورياً يعينه في مواصلة مسيرة حياته، ومواجهة التحديات (الحرزية، ٢٠١٤).

وعلى العكس فإن التفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك، حيث أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس التي تتبناه تجاه تلك المواقف، والتي توحى إليه بالعجز والفشل تجاهها وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي تجاه الحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره (غانم، ٢٠٠٥).

تساؤلات الدراسة:

١. ما درجة الصلابة النفسية وما أكثر أبعادها شيوعاً لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى؟
٢. هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف المستوى الدراسي؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف تقدير المعدل الدراسي؟
٥. هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف المستوى الدراسي؟

٦. هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى

لاختلاف تقدير المعدل الدراسي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

١. درجة الصلابة النفسية وأكثر أبعادها شيوعاً لدى عينة الدراسة.
٢. العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى.
- ٣- الفروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية التي تعزى لاختلاف (المستوى الدراسي).
٤. الفروق في متوسطات درجات الصلابة النفسية التي تعزى لاختلاف تقدير المعدل الدراسي.
٥. الفروق في متوسطات درجات التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف المستوى الدراسي.
٦. الفروق في متوسطات درجات التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف تقدير المعدل الدراسي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١. تأتي أهمية البحث من أهمية عينته (طالبات الجامعة) وهن يشكلن القوة البشرية للمجتمع وعماد مستقبله لذا كان من الأهمية دراسة الصلابة النفسية لديهن وعلاقتها بالتفكير الإيجابي. كما أن المرحلة الجامعية مرحلة تتطلب الكثير من الجهد، والتحدي ومواجهة المشكلات، وقدراً من الالتزام نحو متطلبات الحياة الجامعية، والقدرة على التحكم في الأحداث الضاغطة.

٢. قلة الدراسات التي تناولت موضوع علاقة الصلابة النفسية بالتفكير الإيجابي فيما عدا بعض الدراسات التي تناولت تلك العلاقة بأهداف وفروض مغايرة وفي بيئات مختلفة، الأمر الذي يجعل هذه الدراسة إثراءً للأطر النظرية في هذا المجال على حد علم الباحثات.

الأهمية التطبيقية:

١. التعرف على العوامل المرتبطة بالصلابة النفسية قد يسهم في إعداد البرامج الإرشادية التي تنميها لدى طالبات الجامعة.

٢. تساعد نتائج هذه الدراسة المختصين والتربويين في وضع برامج إرشادية تنمي الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي.

٣. قد تقدم نتائج هذه الدراسة معرفة حول العوامل التي قد تؤثر في المعدل الدراسي لدى الطالبات وبالتالي العمل على الاهتمام بها وتنميتها.

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الصلابة النفسية:

يعرفها مخيمر (١٩٩٦: ٢٨٤-٢٨٥) وفقاً للأبعاد المكونة لها بأنها: "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، ومدى اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، واعتقاده بأن ما يطرأ على حياته من تغيير هو أمر مشير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة".

وتعرف الصلابة النفسية اجرائياً: الدرجة الكلية التي سوف تحصل عليها الطالبة على مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثات).

مفهوم التفكير الإيجابي:

يعرف القرشي (٢٠١٢: ٢٥٣) أن التفكير الإيجابي "هو الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات وتكوين مشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة".

ويعرف التفكير الإيجابي اجرائياً: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفكير الإيجابي

إعداد: إبراهيم (٢٠١١) اختصار: القرشي (٢٠١٢).

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الحدود الموضوعية على دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير

الإيجابي.

الحدود المكانية: اقتصرت الحدود المكانية لهذه الدراسة على كلية التربية - شطر الطالبات - بجامعة أم القرى.

الحدود البشرية: شملت العينة بعض طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المبحث الأول: الصلابة النفسية:

تعتقد كوبازا أن التعرض لأحداث الحياة الشاقة يعد أمراً ضرورياً لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، كما أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر: الصلابة النفسية بأبعادها الثلاث (الالتزام، والتحكم، والتحدي)، وانتهت بالتوصل إلى صياغة نظريتها التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية على الرغم من تعرضه للمشقة.

وتوصلت إلى مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، وهو الصلابة النفسية ومكوناتها التي تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تتأصل الصلابة في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي (الدبور، ٢٠٠٧).

ويذكر العمري (٢٠١٦: ٥١) أن كوبازا توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالالتزام تجاه أنفسهم والآخرين هم أكثر صحة نفسية من الذين يشعرون بالاغتراب عند مواجهتهم للضغوط فالأشخاص الذين يشعرون بالالتزام لديهم قيم ويشعرون بالمسؤولية تجاه ذواتهم والآخرين، ولديهم أهداف يسعون إلى تحقيقها ولو تحت الضغوط. كما أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالتحكم في أحداث حياتهم هم أكثر صحة نفسية من الذين يشعرون بالعجز عند مواجهة الأحداث الخارجية، فالأشخاص الذين ترتفع لديهم القدرة على التحكم يستطيعون اتخاذ القرارات، ولديهم القدرة على التقييم الموضوعي للأحداث ومواجهتها. وأما الأشخاص الذين يشعرون بالتحدي، وأن التغير ضروري للحياة يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية عند مواجهة الضغوط أكثر

من الذين يشعرون بالتهديد ويتوقعون الخطر، ويسعون إلى التغيير ولا يعتبرونه تهديداً لهم بقدر ما هو اختبار لقوتهم وصلابتهم وقدرتهم على التحدي، ولديهم القدرة على تحقيق الأهداف.

وتشير كوبازا ومادي و بوشي وزولا (Kobasa, Maddi, Puccetti & Zola: 525) (1985) إلى

أن الصلابة النفسية

تعتبر " أسلوب شخصي يتكون من التوجهات المترابطة للالتزام (مقابل الاغتراب) ، والسيطرة (مقابل العجز) ، والتحدي (مقابل التهديد)".

وتعرف الباحثات الصلابة النفسية بأنها: امتلاك الفرد القدرة على الالتزام نحو الأهداف والقيم والآخرين والشعور بالمسؤولية، والتحكم والسيطرة على المواقف الصعبة والتكيف معها، والتحدي للمصاعب والنظر إليها كضرورة يجب تخطيها.

و تتكون الصلابة النفسية من ثلاث أبعاد:

١- بعد الالتزام: "هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين" (العجمي، ٢٠١٥: ٢٢). ويضم مكون الالتزام الشخصي أو النفسي كما ترى راضي (٢٠٠٨: ٢٤):

أ- الالتزام تجاه الذات: اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه واتجاهاته الخاصة على نحو يميزه عن الآخرين.

ب- الالتزام تجاه العمل: اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

و يضيف الشهري (٢٠١٥: ٢٦) أن هناك مكونات للالتزام تتمثل في:

أ- الالتزام تجاه العلاقات الشخصية: وهي القدرة على إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين، والإحساس بالمتعة والبهجة أثناء التفاعل مع الأصدقاء، وتقديم يد العون والمساعدة لهم وقت الحاجة.

ب- الالتزام تجاه الأسرة: من خلال الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة، والاهتمام بها والمبادرة في عمل الأشياء التي تعود بالفائدة عليها.

ت- الالتزام تجاه المجتمع: من خلال المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع، والاهتمام بما يدور فيه من قضايا والسعي لحلها.

٢- بعد التحكم أو الضبط: والمقصود به "قناعات الضبط الداخلية للإنسان، أي خبرة الفرد بأنه يمتلك تأثيراً محدداً أو واضحاً على أحداث حياته. فهو يشير إلى اعتقاد الأشخاص الذين لهم القدرة على القيام بدور نشط وفعال وعندهم مسؤولية تجاه حياتهم، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لهم" (الطباطبائي، ٢٠١٥: ١٢). ويتضمن أربع صور:

أ- القدرة على اتخاذ القرارات و الاختيار بين البدائل: ويحسم هذا التحكم باتخاذ القرار بطريقة التعامل مع الموقف سواء بإتهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ويرتبط ذلك بطبيعة الموقف وظروفه و يتضمن الاختيار بين البدائل (السهلي، ٢٠١٥).

ب- التحكم المعرفي المعلوماتي في استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط: يعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، و يختص بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كإدراك الموقف بطريقة إيجابية، وتفسيره بصورة منطقية، فالفرد يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية،

مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو التخطيط للتغلب على المشكلة، كما يختص بقدرة الفرد على استخدام كافة معلومات الموقف المتاحة لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له، وتسهل السيطرة عليه (راضي، ٢٠٠٨).

ت- التحكم السلوكي: وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإيجاز والتحدي، ويتمثل في تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال ممارسة بعض السلوكيات لتعديله أو تغييره (السهلي، ٢٠١٥: ٤٢).

ث- التحكم الاسترجاعي: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي استرجاع هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة (الشامان، ٢٠١٥: ٢٣).

٣- بعد التحدي: ويقصد به "اعتقاد الفرد أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مشير وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديدا له، وهو يمثل جانبا طبيعيا في الحياة، مما يساعد الفرد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد على مواجهة الضغوط بكفاءة" (تفاحة، ٢٠٠٩: ٢٧٤).

و ذكر الشهري (٢٠١٥: ٣١) أن كوبازا تناولت عدة مكونات للتحدي باعتبارها سمة يتميز بها الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط عالية ولا يمرضون، ومنها:

أ- المرونة المعرفية: وتخص البنية المعرفية التي تساعد على الاستمرار في مواجهة أحداث الحياة حتى في البيئة الأكثر تحدياً.

ب- القدرة على التحمل: وذلك من خلال قدرة الفرد على المثابرة وبذل الجهد والكفاح حتى إنهاء المشكلات التي تعترض طريقه.

ت- المجازفة والمغامرة: وهي الإقدام على مواجهة المشكلات دون تهور، مع ميل الفرد لمحاولة اكتشاف ما يدور حوله من أحداث.

ث- الاهتمام بالتجارب: وذلك من خلال النظر إلى الأحداث كتجارب مثيرة للاهتمام مع الإحساس بالمتعة عند حلها.

المبحث الثاني: التفكير الايجابي:

يرجع مفهوم التفكير الايجابي للعالم سيلجمان الذي ركز على استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، وأشار إلى أن التفاؤل والتشاؤم أسلوبان في التفكير لتفسير الأحداث. وطريقة تفسيرنا للوقائع تتوقف على الفكرة التي نكوها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا في الحياة. ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع، أو إهمال. وبما أن الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تدريجية علاجية، فالتنشئة والخبرة والمستوى التعليمي لهم أثر كبير في تنمية التفكير الايجابي والسليبي (الموسوي، ٢٠١٦).

ويستند سيلجمان في نظريته هذه إلى ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض فيها موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها و أولها: الديمومة فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم و لا مجال للخروج منها، وأن الفشل هو قدر المتشائم. أما المتفائل فيرى أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر، وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلاً. ثانيها هو التعميم: حين يكون الأسلوب التفسيري متشائمًا يميل الفرد إلى تعميم الأزمة

على كل أوضاع الحياة ومجالاتها ويرى أن الفشل سيلاحقه، و في المقابل فإن المتفائل يجعل الأمور نسبية حيث يحرص العثرة في موضعها و لا يعممها على أوضاع الحياة، و يدرك المحنة على أنها انتكاسة مؤقتة و بإمكانه الانطلاق من جديد. أما ثالثها فهو الموقع: فيضع المتشائم اللوم على ذاته باعتباره المتسبب بالأزمة، أما المتفائل فإنه يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتييه لا تؤذي صورة الذات (حجازي، ٢٠١١).

ويعرف التفكير الإيجابي بأنه: "قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما تتوقعه من النتائج الناجمة وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة" (العنزي، ٢٠٠٨: ٥). و يرى إبراهيم (٢٠٠٨) أن التفكير الإيجابي يتكون من عدة أبعاد وهي:

١. التوقعات الإيجابية والتفاؤل: وتحقق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد، و زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية والمهنية.
٢. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: وهي مهارات الفرد في توجيه انتباهه وقدراته على التخيل في اتجاهات مفيدة تلاءم متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم للتوافق النفسي والاجتماعي.
٣. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: يتمثل في الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم لتحقيق الصحة النفسية.
٤. الشعور العام بالرضا: ويكون عن النفس والسعادة بتحقيق أهداف الحياة.

٥. التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: ويعني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الأفراد، وتشجيعه والنظر له بمنظور إيجابي.

٦. السماح والأريحية: أي تبني معتقدات متسامحة عن الخبرات الماضية المؤلمة، وتبني أفكار تنظر للماضي كأمر مضي لا نتقيد به.

٧. الذكاء الوجداني: وهو مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، فيكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية.

٨. تقبل غير مشروط للذات: أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، ويعني ذلك الرضا بما تملك وعدم تحقير الذات أمام الآخرين للحصول على انتباههم أو عطفهم.

٩. تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ويتحملون مسؤوليتهم بلا تردد فهم نماذج ناجحة تساعد الآخرين على النجاح.

١٠. المجازفة الإيجابية: الإيجابيون يتسمون بحب الاستطلاع، وتقبل الغموض، وهم أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة.

المبحث الثالث: الدراسات السابقة:

أ: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي و غيره من المتغيرات:

هدفت دراسة مرسى(٢٠١٧) إلى التعرف على علاقة كل من التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ونوعية

الحياة بالرضا الزوجي، لدى عينة قوامها (١٢٠) من الأزواج والزوجات، واشتملت أدوات الدراسة على عدة

مقاييس منها: مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم اختصار: القريشي(٢٠١٢)، واختبار الصلابة النفسية إعداد:

حمزة (٢٠٠٢)، و توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال إيجابي بين كلٍ من التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ونوعية الحياة بالرضا الزوجي لعينة البحث.

وهدفت دراسة حماد (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، لدى عينة من طلاب جامعة النيلين بكلية الآداب قوامها (١٢٩) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي المقتبس من مقياس إبراهيم، ومقياس الصلابة النفسية إعداد: حنصالي، و توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لعينة البحث، كما تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية تعزى لمتغير الفرقة الدراسية لصالح الفرقة الثالثة والرابعة.

وهدفت دراسة حسن (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي، لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة بجامعة أسوان، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، و التفكير الإيجابي وجميع المقاييس الثلاث من إعدادها، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلٍ من الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي تعزى لمتغير اختلاف الفرقة الدراسية (أولى - رابعة) لصالح الفرقة الرابعة.

وهدفت دراسة (Samadzadeh, Abbasi & Shahbazzadegan 2011) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأنماط التفكير والمهارات الاجتماعية والأداء الأكاديمي، لدى عينة قوامها (٢١٠) من طلاب الثانوية بمدينة اراك الايرانية، واقد استخدم الباحثون مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أنماط التفكير، ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثين، وتمت الاستعانة بالسجلات المدرسية، وقد أظهرت

النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية وأنماط التفكير، والمهارات الاجتماعية وكذلك الأداء الأكاديمي للطلاب.

و هدفت دراسة المرعي (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٠٠) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة الزاوية، وقد استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحث) ومقياس الضغط النفسي إعداد الحجار ودخان (٢٠٠٥)، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والصلابة النفسية، و إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

وهدف دراسة العبدلي (٢٠١٢) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (٢٠٠٦) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الهلالي (٢٠٠٩)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، و وجدت فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين.

وهدف دراسة العياني (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، لدى عينة قوامها (٦٥٤) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية العاديين والأيتام بمكة المكرمة ومحافظه الليث، وقد استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ليونكن وبتز تعريب حمادة وعبداللطيف (٢٠٠٢)

ومقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد شقير(٢٠٠٢)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة، وأن أكثر مظاهر الصلابة شيوعاً لدى الطلاب العاديين هو الاستمتاع بالتحدي، ووجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلاب الثانوي، ووجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي لصالح ذوي التقدير ممتاز.

وهدفت دراسة البيرقدار (٢٠١١) إلى التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية، لدى عينة قوامها (٨٤٣) طالبا وطالبة من كلية التربية بجامعة الموصل، وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي من إعداد: الحجار ودخان(٢٠٠٥) ومقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة، و إلى وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الرابع.

وهدفت دراسة حمادة وعبداللطيف (٢٠٠٢) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم، لدى عينة قوامها(٢٨٢) من طلبة جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وقد استخدمت في الدراسة مقياس الصلابة النفسية ليونكن وبتز ومقياس الرغبة في التحكم ليوجرت والمقياسان من تعريب الباحثين، ومما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجات الصلابة النفسية تعزى لمتغير معدل الدرجات.

وهدفت دراسة (Wiebe 1991) للكشف عن دور الصلابة النفسية في ضبط الإجهاد، وقد تكونت

عينة الدراسة من

الطلاب الجامعيين من الذكور والإناث، وأُنجزت عينة الدراسة مهمة تقييمية عالية التهديد تمت معالجتها للتأثير على تقييم المهمة بطريقة تتفق مع نظرية الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن فئة مرتفعي الصلابة النفسية أظهرت تحمل أعلى للإحباط وقيمت المهمة باعتبارها أقل تهديداً، واستجابت لها مع تأثير أكثر إيجابية و أقل سلبية من فئة منخفضي الصلابة النفسية، وبالرغم من أن كل الخاضعين أظهروا ارتفاع في ضربات القلب كاستجابة للمهمة التجريبية، فقد وجد أن الطلاب مرتفعي الصلابة النفسية أظهروا انخفاض أقل لضربات القلب خلال تأدية المهمة من الطلاب منخفضي الصلابة النفسية.

ب- دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة الحارثي (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والعجز المتعلم والكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي والعجز المتعلم تبعاً لعدة متغيرات منها التحصيل الأكاديمي، لدى عينة قوامها (٣٩٠) من طلبة السنة التحضيرية بجامعة الطائف، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس التفكير الإيجابي إعداد الخولي (٢٠١٢) ومقياس العجز المتعلم إعداد خاطر (٢٠١٢)، ومما توصلت إليه الدراسة وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي ومستوى منخفض للعجز المتعلم لدى عينة الدراسة، كذلك توصلت الدراسة لوجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمستوى التحصيل الأكاديمي (منخفض، متوسط، مرتفع) لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع.

وهدفت دراسة اسليم (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، والتعرف على الفروق في مستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي لدى عينة قوامها (٣٦٤) من خريجي الجامعات الفلسطينية لعام (٢٠١٥، ٢٠١٦)، وقد استخدم الباحث مقياسي التفكير الإيجابي إعداد منشد

(٢٠١٣) والتنظيم الانفعالي من إعداد الباحث، ومما توصلت إليه الدراسة وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى العينة، كما توصلت لوجود فروق في متوسط التفكير الإيجابي يعزى للمعدل التراكمي لصالح الخريجين ذوي الامتياز.

وهدفت دراسة البري (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي، لدى عينة قوامها (٥٤) طالبة من طالبات الجامعات السعودية، وقد استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي إعداد: إبراهيم (٢٠٠٨)، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والمعدل الدراسي المرتفع.

وهدفت دراسة السلمي (٢٠١٤) إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعاً، والتعرف على الفروق

في متوسطات الدرجات للتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي والمعدل التراكمي لدى عينة قوامها (٣٠٤) من طلاب جامعة أم القرى، وقد استخدم الباحث أداتين هما مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد منسي وكاظم (٢٠٠٦) ومقياس التفكير الإيجابي إعداد عبدالستار (٢٠١٠)، وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الخامس فأعلى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للمعدل التراكمي.

وهدفت دراسة العبيدي (٢٠١٣) إلى التعرف على طبيعة التفكير (الإيجابي- السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي، والتعرف على الفروق في التفكير (الإيجابي- السلبي) وفق متغير المرحلة الدراسية لدى عينة قوامها (٢٠٠) من طلبة جامعة بغداد، و تم استخدام مقياس التفكير (الإيجابي-السلبي) ومقياس التوافق الدراسي

(إعداد الباحثة)، و مما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق في نمط التفكير (إيجابي-سليبي) تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (أولى- رابعة).

وهدفت دراسة القرشي (٢٠١٢) إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد، و قام الباحث باختصار مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم وبعد ذلك تم تطبيقه على العينة، و مما توصلت إليه الدراسة وجود مستوى عالي من التفكير الإيجابي لدى عينة البحث، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي بين عينة البحث تعزى لمتغير المرحلة الدراسية. وهدفت دراسة غانم (٢٠٠٥) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسليبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، لدى عينة قوامها (٢٠٠) من طلبة جامعة القدس المفتوحة، كما استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي من إعدادده، و مما توصلت إليه الدراسة أن ٤٠,٥٪ من عينة الدراسة أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على مقياس التفكير الإيجابي والسليبي تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي.

د-التعليق على الدراسات السابقة:

- طبقت معظم الدراسات السابقة على عينة مشابهة لعينة الدراسة الحالية وهم طلبة المرحلة الجامعية كدراسة و المرعي (٢٠١٥) و حماد(٢٠١٥) وحسن(٢٠١٣) و البيرقدار(٢٠١١)، وحمادة و عبداللطيف(٢٠٠٢)، و الحارثي(٢٠١٧)، و اسليم(٢٠١٧)، السلمي(٢٠١٤)، و العبيدي(٢٠١٣)، و القرشي(٢٠١٢)، وغانم(٢٠٠٥).

- وقد تنوعت وتعددت المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لأهداف الدراسة فبعض الباحثين قام بإعداد مقاييسه الخاصة للصلابة النفسية والموجهة لعينته مثل المرعي (٢٠١٥) و حسن (٢٠١٣) و Samadzadeh, Abbasi, & Shahbazzadegan (2011) والبيرقدار (٢٠١١). و استخدم بعض الباحثين مقاييس للتفكير الإيجابي معدة مسبقاً كما في دراسة الحارثي (٢٠١٧)، و اسليم (٢٠١٧)، و مرسي (٢٠١٧) و البري (٢٠١٦) والسلمي (٢٠١٤) وحماد (٢٠١٥) .

- و مما توصلت إليه دراسة مرسي (٢٠١٧) وحماد (٢٠١٥) و حسن (٢٠١٣) وجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي.

وتوصلت دراسة Samadzadeh, Abbasi, & Shahbazzadegan (2011) إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وأنماط التفكير. و توصلت دراستي حماد (٢٠١٥) حسن (٢٠١٣) إلى وجود فروق دالة احصائياً في الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية، وأشار حسن (٢٠١٣) إلى أن هذه الفروق كانت لصالح الفرقة الرابعة. كما لم تجد دراسة حمادة وعبداللطيف (٢٠٠٢) فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التقدير الدراسي. ووجدت فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية الجامعية في دراسات كلٍ من المرعي (٢٠١٥) والبيرقدار (٢٠١١) لصالح الصف الرابع. كما وجدت دراسة العياني (٢٠١٢) فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (متوسط، ثانوي) لصالح طلاب الثانوي. كما وجدت فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التقدير الدراسي في دراسات كلٍ من العبدلي (٢٠١٢) ، و العياني (٢٠١٢).

وتوصلت دراسة الحارثي(٢٠١٧) لوجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، كما وجدت فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية الجامعية في دراسة السلمي(٢٠١٤) ، كما لم توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية الجامعية كما في دراسة العبيدي(٢٠١٣)، والقريشي(٢٠١٢). كما وجدت فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير التقدير أو التحصيل الدراسي في دراسات كلٍ من: الحارثي(٢٠١٧) ، و اسليم(٢٠١٧)، و البري(٢٠١٦) . كما لم توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المعدل التراكمي في دراسة السلمي(٢٠١٤) أو للتحصيل الدراسي كما في دراسة غانم(٢٠٠٥).

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة: وفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. حيث أن البحث الوصفي يعتمد على دراسة المتغير محل الدراسة، ويهتم بوصفه وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي عن المتغير الذي يصفه ويوضح خصائصه، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً يوضح حجم ومقدار المتغير المدروس رقمياً، ويعتبر البحث الارتباطي شكلاً من أشكال البحوث الوصفية، حيث يهتم بالكشف عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة لمعرفة مدى الارتباط بينها، أما البحوث المقارنة فهي التي تهتم بأسباب حدوث الظاهرة عن طريق إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل المصاحبة لها، كما تبحث عن العلاقة السببية من خلال التحقق من مدى الارتباط الدائم بين السبب والنتيجة (عباس ونوفل والعبسي وأبو عواد، ٢٠١١).

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى للعام الدراسي

١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٧٦) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى ويوضح الجدول (١)

توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى والمعدل الدراسي.

جدول رقم (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى والمعدل الدراسي

المتغيرات	المجموعات	العدد	النسبة
المستوى الدراسي	المستوى السادس فأقل	١٢	٪١٥,٨
	المستوى السابع والثامن	٦٤	٪٨٤,٢
	المجموع	٧٦	٪١٠٠
المعدل الدراسي	ممتاز	٤٦	٪٦٠,٥
	جيد جداً	٢٦	٪٣٤,٢
	جيد	٤	٪٥,٣
	مقبول	لا يوجد	٠
	المجموع	٧٦	٪١٠٠

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية: إعداد الباحثات

خطوات بناء المقياس:

١. الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغير الصلابة النفسية.
 ٢. تحديد أبعاد الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحكم، التحدي.
 ٣. الاطلاع على المقاييس السابقة لمتغير الصلابة النفسية مثل استبيان الصلابة النفسية لمخيمر(٢٠٠٢)، ومقياس الصلابة النفسية مثل مقياس صلابة الشخصية لباطة(٢٠١١)، ومقياس الصلابة النفسية لرضوان(٢٠١٥).
 ٤. قامت الباحثات بإعداد وصياغة عبارات المقياس والتي تكونت في صورته الأولى من (٤٠) عبارة.
 ٥. تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين ، وتم الأخذ بالملاحظات التي أبدوها.
 ٦. قامت الباحثات بعد ذلك بدراسة استطلاعية على عدد (٣٠) طالبة وذلك للتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس.
- وصف المقياس وتصحيحه: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٨) عبارة تقيس أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) و تصحح الإجابة على المقياس في ثلاث مستويات (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لاتنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ٣-٢-١ (تنطبق دائماً=٣ تنطبق أحياناً=٢ لاتنطبق أبداً=١) وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت من الاستجابات تم وضع بعض العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن العبارة العكسية تصحح كالتالي (تنطبق دائماً=١ تنطبق أحياناً=٢ لاتنطبق أبداً=٣) وبلغ عدد العبارات العكسية (٥) وتمثل في العبارات التالية (٨، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٠)، وتمثل الدرجة المرتفعة على المقياس في الدرجات(من ١١٤ إلى ٧٧) وتشير إلى مستوى عالي من الصلابة النفسية، بينما تشير

الدرجات (من ٧٦ إلى ٣٩) إلى درجة متوسطة من الصلابة النفسية، كما تشير الدرجة من (٣٨) فأقل إلى درجة منخفضة من الصلابة النفسية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. الصدق:

أ- الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (٤٠) عبارة مقسمة بين ثلاث أبعاد على (٩) محكمين من أساتذة علم النفس والتربية بجامعة أم القرى، وذلك ليدلوا بأرائهم حول صياغة العبارات ومدى انتمائها للبعد الذي تقيسه، واتجاهها، وحذف العبارات غير المناسبة أو التعديل عليها، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض العبارات، وحذف بعضها، وإضافة عبارات أخرى وقد أصبح عدد عبارات المقياس بعد التحكيم مكون من (٣٨) موزعة بين أبعاد المقياس على النحو التالي: بعد الالتزام (١٤) عبارة، و بعد التحكم (١٣) عبارة، وبعد التحدي (١١) عبارة.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

١- لإجراء صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية تم استخراج قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات عبارات مقياس الصلابة النفسية ودرجة البعد المنتمية إليه

الأبعاد	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط
الالتزام	١	**٠,٤٦	٢	**٠,٦٠	٣	**٠,٥٥	٤	**٠,٥٧	٥	**٠,٦٠
	٦	**٠,٥٢	٧	**٠,٣٩	٨	**٠,٥٦	٩	**٠,٦٦	١٠	**٠,٥٣
	١١	**٠,٥٨	١٢	**٠,٥٢	١٣	**٠,٤٧	١٤	**٠,٦٤		
التحكم	١٥	**٠,٣٨	١٦	**٠,٤٨	١٧	**٠,٤٨	١٨	*٠,٢٨	١٩	**٠,٣٥
	٢٠	**٠,٥٨	٢١	**٠,٣٢	٢٢	**٠,٤٢	٢٣	**٠,٥٠	٢٤	**٠,٥٩
	٢٥	**٠,٤٦	٢٦	**٠,٣٠	٢٧	**٠,٤٦				
التحدي	٢٨	**٠,٥٦	٢٩	**٠,٥٠	٣٠	**٠,٤٤	٣١	**٠,٤٨	٣٢	**٠,٦٩
	٣٣	**٠,٣٨	٣٤	**٠,٥٦	٣٥	**٠,٤٦	٣٦	**٠,٦٦	٣٧	**٠,٧٠
	٣٨	**٠,٦٥								

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

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند المستويين (٠,٠٥) و

(٠,٠١)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة بين (٠,٢٨ - ٠,٧٠) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة

جيدة من الصدق الداخلي ويمكن استخدامه لتحقيق أغراض الدراسة.

٢- تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة

الكلية للمقياس وجاءت النتيجة كما يلي:

جدول رقم (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية (ن=٣٠)

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	قيم معامل الارتباط
الالتزام	**٠,٨٨
التحكم	**٠,٩١
التحدي	**٠,٨٤

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وقد تراوحت هذه القيم الدالة بين (٠,٨٤ - ٠,٩١) مما يدل على تمتع مقياس الصلابة بدرجة مرتفعة من الصدق.

٢. الثبات:

تم التأكد من ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية بحساب قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية ومن ثم معامل التصحيح سبيرمان-براون، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (٤) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن=٣٠)

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا	عدد البنود	أبعاد مقياس الصلابة النفسية
معامل تصحيح	معامل الارتباط			
معامل تصحيح	معامل الارتباط	قيمة معامل ألفا	عدد البنود	أبعاد مقياس الصلابة النفسية
سبيرمان- براون	الارتباط			

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا	عدد البنود	أبعاد مقياس الصلابة النفسية
معامل تصحيح	معامل الارتباط			
سييرمان - براون	٠,٧٣	٠,٧٤	١٤	الالتزام
٠,٧٤	٠,٧١	٠,٦٥	١٣	التحكم
٠,٧١	٠,٨٨	٠,٨٠	١١	التحدي
٠,٨٨	٠,٩٠	٠,٨٤	٧٦	الدرجة الكلية
٠,٩١				

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية تراوحت بين (٠,٦٥ - ٠,٨٨) للأبعاد الفرعية، وبين (٠,٨٤ - ٠,٩١) للدرجة الكلية، وتعد هذه النتيجة دلالة كافية لإثبات أن المقياس بجميع مكوناته يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم (٢٠١١) اختصار القريشي (٢٠١٢):

وصف المقياس: اعتمد معد مقياس التفكير الإيجابي على مقياس إبراهيم (٢٠١٠) للتفكير الإيجابي، بعد اختزاله الذي تم باختيار أعلى أربعين عبارة من حيث ارتباطها بالمجموع الكلي والتي هي أصلاً عبارات مميزة، علماً بأن (إبراهيم) لم يقيم بإجراءات سيكومترية لمقياسه بل اكتفى بتقديم العبارات فقط ولذلك فقد قام المختصر بالتحقق من الخصائص السيكومترية للتأكد من سلامة ذلك المقياس، وتم إجراء التحليلات الإحصائية عليه، وأصبح المقياس يتكون من (٣٠) عبارة بطريقة المقارنة الزوجية، يجاب عليها باختيار المفحوص إحدى

العبارتين، وقد أعطيت العبارة التي هي مع الظاهرة وزن (١) ، بينما العبارة التي هي ضد الظاهرة أعطيت وزن (صفر)، ويتضمن المقياس (١٠) أبعاد وهي: (التوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. الصدق:

أ- **الصدق الظاهري:** للتأكد من صلاحية عبارات المقياس الأصلي عرض المعد المقياس في صورته الأولية المكونة من (١١٠) عبارة على (٥) خبراء من المختصين بعلم النفس لتحديد مدى ملائمة المقياس من وضوح العبارات ومدى علاقتها بالسمة أو البعد الذي يقيسها ولغرض الإبقاء على عبارات المقياس ومجالاته استعمل الباحث معياراً للإبقاء على العبارة وهو حصولها على نسبة الاتفاق ٨٠٪. فما فوق و بناءً على ذلك لم تستبعد أية عبارة وبهذا فقد بقي المقياس يتألف من (١١٠) عبارة.

ب- **صدق البناء:** قام المعد بإجراء طريقة التحليل العاملية وجرى تحليل الصورة المختصرة لمقياس التفكير الإيجابي (٤٠) عبارة باستعمال طريقة المكونات الرئيسية بعد تطبيقها على عينة مكونة من (١٢٠) فرداً وقد أظهر التحليل وجود عامل واحد تشعب عليه (٣٠) عبارة فقط أما العبارات الباقية فلم تظهر تشعب كافيًا على هذا العمل وقد استبعدت هذه العبارات ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٠) عبارة.

٢- الثبات:

أ- **طريقة الاتساق الداخلي:** قام المعد بحساب معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ (٠,٨٥).

ب- طريقة التجزئة النصفية: قام المعد بتجزئة أداء المفحوصين على الاختبار إلى نصفين وتم حساب

معامل الارتباط بينهما باستخدام معامل ارتباط بيرسون وسبيرمان وبلغ معامل الثبات (٠,٧٩).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:

للتحقق من صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ قوامها

(٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، ومن ثم إجراء اختبار صدق الاتساق الداخلي لعبارات

المقياس كما تم التحقق من الثبات من خلال إيجاد قيمة معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية ومعامل

معادلة سبيرمان-براون لعبارات المقياس، وفيما يلي عرض لما تم التوصل إليه:

١. الصدق:

أ- صدق الاتساق الداخلي: لإجراء صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي تم استخراج قيم

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (ن=٣٠)

م	قيم معامل الارتباط	م	قيم معامل الارتباط	م	قيم معامل الارتباط	م	قيم معامل الارتباط	م	قيم معامل الارتباط
١	*،٢٦	٢	**،٢٩	٣	**،٦٠	٤	**،٣٦	٥	**،٤٦
٦	**،٣٥	٧	**،٣٩	٨	**،٤١	٩	**،٦٥	١٠	**،٤٤
١١	*،٢٥	١٢	**،٣٢	١٣	*،٢١	١٤	**،٣٧	١٥	**،٣٤
١٦	**،٦٢	١٧	**،٤١	١٨	*،٢٢	١٩	**،٣٤	٢٠	**،٣٢
٢١	**،٤٢	٢٢	**،٤١	٢٣	**،٥٣	٢٤	**،٣٣	٢٥	**،٣٦
٢٦	**،٣١	٢٧	**،٤٦	٢٨	**،٤٦	٢٩	**،٦١	٣٠	**،٤٧

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

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند المستويين (٠,٠٥) و(٠,٠١)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط الدالة بين (٠,٢١ - ٠,٦٥) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الداخلي وصلاحيته استخدامه لتحقيق أغراض الدراسة.

٢. الثبات:

تم حساب ثبات درجات مقياس التفكير الإيجابي بحساب قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية ومن ثم معامل التصحيح سبيرمان- براون، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم (٦) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي (ن=٣٠)

طريقة التجزئة النصفية		قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
معامل تصحيح سبيرمان- براون	معامل الارتباط		
٠,٧٤	٠,٧٤	٠,٧٥	٣٠

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية تراوحت

بين (٠,٧٥ - ٠,٧٤) وهذا يدل على ثبات المقياس.

إجراءات الدراسة:

تم كتابة المقاييس وإعدادها بشكل إلكتروني ونشرها بين طالبات الجامعة عن طريق وسائل التواصل

الاجتماعي عبر الرابط

التالي:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYpFyCPXxLIHwfi8y>

[9VzhiX8QhjqpDqMasAYGfN9hfV6VKw/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdYpFyCPXxLIHwfi8y9VzhiX8QhjqpDqMasAYGfN9hfV6VKw/viewform?usp=sf_link) ثم تم

تفريغ الاستبانات الكترونياً واستخراج النتائج عن طريق برنامج (Spss).

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: معاملات الارتباط - ألفا كرونباخ - معامل التصحيح سبيرمان- براون - معاملات ارتباط بيرسون - اختبار ت T-test - اختبار كروسكال والاس - اختبار ت T-test - اختبار كروسكال والاس.

عرض النتائج ومناقشتها:

١- نتيجة التساؤل الأول ومناقشته: والذي ينص على " ما درجة الصلابة النفسية وما أكثر أبعادها

شيوفاً لدى طالبات

كلية التربية بجامعة أم القرى؟": وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وذلك لأبعاد مقياس الصلابة النفسية وللدرجة الكلية، ووفقاً لذلك تم حساب المدى طبقاً للمقياس الثلاثي، حيث يتم تقسيم المتوسط الحسابي كما يلي: المدى = أكبر قيمة في المتوسط الحسابي - أقل قيمة في

المتوسط الحسابي: ٣-١=٢ كما تم تحديد طول الفئة: ٢ ÷ ٣=٠,٦٦.

وتم اتباع التقسيم التالي لتحليل بيانات الاستبيان، وذلك بما يجيب على سؤال الدراسة:

- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٣ - ٢,٣٤) تقع ضمن درجة كبيرة.
- المتوسطات الحسابية الواقعة بين (٢,٣٣ - ١,٦٧) تقع ضمن درجة متوسطة.

■ المتوسطات الحسابية الواقعة بين (١,٦٦ - ١,٠٠) تقع ضمن درجة ضعيفة.

وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية (ن=٧٦)

الترتيب	درجة التحقق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد مقياس الصلابة النفسية
الثاني	كبيرة	٠,٢٧	٢,٣٦	الالتزام
الثالث	متوسطة	٠,٢٦	٢,٢٨	التحكم
الأول	كبيرة	٠,٣٠	٢,٣٨	التحدي
	كبيرة	٠,٢٥	٢,٣٥	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن الصلابة النفسية لدى الطالبات تحققت بدرجة (كبيرة) بمتوسط حسابي قدره (٢,٣٥) وانحراف معياري قدره (٠,٢٥) درجة. وقد حقق بعد التحدي الدرجة الأكبر بين الأبعاد بدرجة تحقق (كبيرة) ومتوسط حسابي وقدره (٢,٣٨) وانحراف معياري قدره (٠,٣٠)، يليه في الترتيب الثاني بعد الالتزام بدرجة تحقق (كبيرة) ومتوسط حسابي قدره (٢,٣٦) وانحراف معياري مقداره (٠,٢٧)، وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد التحكم بدرجة تحقق (متوسطة) بمتوسط حسابي وقدره (٢,٢٨) وانحراف معياري مقداره (٠,٢٦). وترى الباحثات أن وجود درجة كبيرة من الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة (عينة البحث) قد يرجع لما تتطلبه طبيعة هذه المرحلة من تنمية الطالبة لعوامل وقائية نفسية كالصلابة لمواجهة ما قد تتعرض له من ضغوط دراسية. وهذا يشير إلى أن الطالبات قد يتعايشن بشكل إيجابي مع الضغوط التي تقع عليهن نتيجة الصلابة

النفسية الكبيرة التي لديهم. و يعتبر بعد التحدي هو البعد الأكثر شيوعاً للصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة، وذلك قد يكون نظراً لما تواجهه الطالبات خلال المرحلة الجامعية من تغيرات وعواقب وصعوبات تتطلب معها قدراً من التحدي والنظر لتلك التغيرات والعواقب كضرورة طبيعية للنمو ولتحقيق التقدم، كما أنها نتيجة طبيعية للتحرك نحو الأهداف. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة العياني (٢٠١٢) التي توصلت إلى أن بعد التحدي هو البعد الأكثر شيوعاً لدى الطلبة عينة البحث.

٢- نتيجة التساؤل الثاني ومناقشته: والذي ينص على " هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات

كلية التربية بجامعة أم القرى؟ ": وللإجابة على هذا التساؤل تم استخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون Person لدلالة العلاقات بين الصلابة النفسية بأبعادها وبين التفكير الإيجابي، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٨) قيم معاملات ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة بين الصلابة والتفكير الإيجابي (ن=٧٦)

مقياس التفكير الإيجابي		أبعاد الصلابة النفسية
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠٠	**٠,٧١٦	الالتزام
٠,٠٠	**٠,٦١٦	التحكم
٠,٠٠	**٠,٤٢٧	التحدي
٠,٠٠	**٠,٦٧٣	الدرجة الكلية

**دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الصلابة النفسية بجميع أبعادها وبين التفكير الإيجابي، حيث جاء مستوى دلالة معامل الارتباط أقل من (٠.٠١). وهذا يشير إلى أن الصلابة النفسية تتضمن كما إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة إدراكاً غير مشوه وتتضمن كذلك التعايش معها على نحو إيجابي (الطاهر، ٢٠١٦). كما أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد (اليازجي، ٢٠١١). وأن فئة الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية المرتفعة يضعون تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة (الطباطبائي، ٢٠١٥). فالطالبات ذوات الصلابة يتمتعن بتقييم الأحداث والتفكير فيها على نحو إيجابي، وذلك كنظرتهن للضغوطات كأمر محفزة وضرورية للنمو والتقدم مثلاً. ويوضح ذلك أنه كلما زادت درجة الصلابة النفسية للطالبات زاد تمتعهن بالتفكير الإيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من مرسي (٢٠١٧) وحماد (٢٠١٥) و حسن (٢٠١٣) الذين توصلوا لوجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي.

٣- نتيجة التساؤل الثالث ومناقشته: والذي ينص على " هل توجد فروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف المستوى الدراسي؟": وللإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار ت T-test لعينتين مستقلتين بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات مقياس الصلابة النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير المستوى

الدراسي (ن=٧٦).

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	المستويات الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الالتزام	المستوى السادس فأقل	١٢	٢,٢٧	٠,٢٩	١,١٨٥	٠,٢٤
	المستوى ٨ و٧	٦٤	٢,٣٨	٠,٢٧		
التحكم	المستوى السادس فأقل	١٢	٢,٢٧	٠,٣٢	٠,١٩٢	٠,٨٤
	المستوى ٨ و٧	٦٤	٢,٢٩	٠,٢٦		
التحدي	المستوى السادس فأقل	١٢	٢,٤٤	٠,٣٤	٠,٧٧٤	٠,٤٤
	المستوى ٨ و٧	٦٤	٢,٣٧	٠,٣٠		
الدرجة الكلية	المستوى السادس فأقل	١٢	٢,٣٣	٠,٢٨	٠,١٨٨	٠,٨٥
	المستوى ٨ و٧	٦٤	٢,٣٤	٠,٢٤		

يوضح الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصلابة النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي، حيث جاءت قيمة دلالة (ت) أكبر من (٠,٠٥) في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للمقياس. وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من حماد (٢٠١٥)، حسن (٢٠١٣)، المرعي (٢٠١٥)، البيرقدار (٢٠١١) الذين توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية. وقد يرجع ذلك إلى اختلاف توزيع العينة ففي الدراسات التي وجدت

فروق تم توزيع العينة حسب السنة الدراسية وليس حسب المستوى الدراسي كما في الدراسة الحالية فظهرت فروق في تلك الدراسات لوجود مدى أكبر للمقارنة بين الطلبة، كما أن معظم عينة الدراسة كانت من المستوى السابع والثامن.

٤- نتيجة التساؤل الرابع ومناقشته: والذي ينص على " هل توجد فروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف تقدير المعدل الدراسي؟": وللإجابة على التساؤل، ونظراً لأن المجموعات لم تتبع التوزيع الطبيعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تم إجراء اختبار كروسكال بمهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات الصلابة النفسية تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين درجات الصلابة النفسية بأبعادها تبعاً لمتغير تقدير المعدل الدراسي

باستخدام اختبار كروسكال والاس (ن=٧٦).

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	المعدل الدراسي	العدد	متوسط الرتب	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
الالتزام	ممتاز	٤٦	٤٢,٧٥	٠,١٦٢	٠,٩٢
	جيد جداً	٢٦	٣٨,٠٤		
	جيد	٤	٣٨,٩٣		
التحكم	ممتاز	٤٦	٣٨,٧٥	٠,٢١٩	٠,٨٩
	جيد جداً	٢٦	٤٠,١٠		
	جيد	٤	٣٧,٥٨		
التحدي	ممتاز	٤٦	٤٦,٠٠	٠,٤٩٤	٠,٧٨

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	المعدل الدراسي	العدد	متوسط الرتب	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
	جيد جداً	٢٦	٣٨,٢١		
	جيد	٤	٣٨,٠١		
المجموع الكلي	ممتاز	٤٦	٤٠,٨٨	٠,٠٦	٠,٩٧
	جيد جداً	٢٦	٣٨,٧٣		
	جيد	٤	٣٨,١٦		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الصلابة النفسية

بأبعادها تبعاً لاختلاف تقدير المعدل الدراسي للطالبات، حيث جاءت قيمة دلالة مربع كاي أكبر من

(٠,٠٥) وهذا يشير إلى أن ارتفاع أو انخفاض تقدير المعدل الدراسي لا يؤثر على درجة الصلابة النفسية

للتالبات. واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حمادة وعبداللطيف (٢٠٠٢) والتي لم تجد فروق في

الصلابة النفسية تبعاً للتقدير الدراسي، بينما لا تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من العبدلي

(٢٠١٢) والعياني (٢٠١٢) حيث تم التوصل إلى وجود فروق في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير تقدير المعدل

الدراسي.

٥- نتيجة التساؤل الخامس ومناقشته: والذي ينص على " هل توجد فروق بين متوسطات درجات

التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف المستوى

الدراسي؟": وللإجابة على هذا التساؤل تم إجراء اختبار ت (T-test) لعينتين مستقلتين بهدف التعرف على

دلالة الفروق في درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي لدى عينة الدراسة، وجاءت النتائج

كما يلي:

جدول رقم (١١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (ن=٧٦).

المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المستوى السادس فأقل	١٢	٢٠,٩١	٣,٨٤	١,٧٩٩	٠,٠٩
المستوى ٨ و٧	٦٤	٢٣,١٠	٤,٠١		

يوضح الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي، حيث جاءت قيمة دلالة (ت) أكبر من (٠,٠٥) في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العبيدي (٢٠١٣)، والقريشي (٢٠١٢) في عدم وجود فروق دالة في التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المستوى الدراسي، بينما تختلف مع ما توصلت إليه دراسة السلمي (٢٠١٤) التي توصلت لوجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية الجامعية. وقد يرجع ما تم التوصل إليه لأن المدى بين المستويات في الدراسة الحالية ليس كبيراً فالفارق قد يكون سنة أو أقل، أو أن التفكير الإيجابي لا يتأثر بالمستوى الدراسي للطالبات في كلية التربية بجامعة أم القرى.

٦- نتيجة التساؤل السادس ومناقشته: والذي ينص على "هل توجد فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى تعزى لاختلاف تقدير المعدل الدراسي؟": وللإجابة على هذا التساؤل، ونظراً لأن المجموعات لم تتبع التوزيع الطبيعي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي تم إجراء

اختبار كروسكال والاس (Kruskal-Wallis) بهدف التعرف على دلالة الفروق في درجات التفكير

الإيجابي تبعاً لاختلاف تقدير المعدل الدراسي، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (١٢) دلالة الفروق بين درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير تقدير المعدل الدراسي باستخدام اختبار

كروسكال واليس (ن=٧٦).

المعدل الدراسي	العدد	متوسط الرتب	قيمة مربع كاي	مستوى الدلالة
ممتاز	٤٦	٣٠,٣٨	٠,٦٠٥	٠,٧٣
جيد جداً	٢٦	٣٩,٥٤		
جيد	٤	٣٨,٦٢		

يوضح الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب التفكير الإيجابي تبعاً

لاختلاف تقدير المعدل الدراسي للطالبات، حيث جاءت قيمة دلالة مربع كاي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يشير

إلى أن التفكير الإيجابي لا يتأثر بالمعدل الدراسي للطالبة. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة السلمي

(٢٠١٤) و غانم(٢٠٠٥) التي توصلت لعدم وجود فروق دالة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي أو

التحصيل الدراسي. وتختلف مع دراسة اسليم (٢٠١٧)، والبري (٢٠١٦)، والحارثي (٢٠١٧)، حيث تم

التوصل فيها إلى وجود فروق داله إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير تقدير المعدل الدراسي.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثات بالاهتمام بتنظيم برامج ارشادية وتدريبية للطالبات تنمي الصلابة النفسية لديهن لما لها من فوائد عدة ولإسهامها في تعزيز التفكير الإيجابي. وتوعية الوالدين والمربين بأهمية الصلابة النفسية وتقويتها لدى الأبناء من خلال الأساليب الوالدية التي من شأنها تعزيز ورفع مستواها.

المراجع العربية

- إبراهيم، عبدالستار. (٢٠٠٨). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الكتاب .
- اسليم، يوسف فهمي. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة
- ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .
- البري، مروة عبدالقادر. (٢٠١٦). العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات. مجلة
- الشرق الأوسط، (٣٨). ٤٣٢-٤٠٧ .
- البيرقدار، تهنيد عادل. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة
- كلية التربية جامعة
- الموصل، ١١ (١). ٥٦-٢٨ .
- باطة، آمال عبدالسميع. (٢٠١١). مقياس صلابة الشخصية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- تفاحة، جمال السيد. (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة. مجلة
- كلية التربية
- بالإسكندرية، ١٩ (٣) ٢٦٨-٣١٨ .
- الحارثي، نجوى حسن. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي والعجز المتعلم لدى طلبة السنة التحضيرية بجامعة الطائف في ضوء بعض المتغيرات.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

حجازي، مصطفى. (٢٠١١). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. لبنان: التنوير للطباعة والنشر .

الحرارية، جعفر عبدالعزيز. (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدرك لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة

عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، عمان .

حسن، زينب محمد (٢٠١٣) الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة

ماجستير غير منشورة، جامعة أسوان، مصر .

حماد، عبد الرحمن علي. (٢٠١٥). التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة النيلين-كلية

الآداب. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، السودان.

حمادة، لولوه و عبد اللطيف، حسن. (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ١٢

(٢). ٢٢٩-٢٧٢ .

الدبور، احمد محمد محمود. (٢٠٠٧) مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصريا. رسالة دكتوراه

غير منشورة، جامعة المنوفية، مصر .

السلمي، منصور مفرح. (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى.

رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

سليم، علي أحمد. (٢٠١٥). التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين السمات الشخصية ومعدل

الأخطاء في قيادة السيارات.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

السهلي، عمر مصلح. (٢٠١٥). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية بمحافظة الجموم.

رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

الشامان، سارة سبيتان. (٢٠١٥). مدى توافر الحاجات النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من

الطلبة الموهوبين في

منطقة تبوك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن .

الشهري، عبدالله علي. (٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام.

رسالة ماجستير غير

منشورة، جامعة الملك فيصل، الدمام .

الضيدان، الحميدي محمد. (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب السنة التحضيرية

بجامعة الملك سعود

بمدينة الرياض. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٣ (١٦١). ٥٨٢ - ٥٢١ .

الطاهر، الطاهر محمد. (٢٠١٦) الصلابة النفسية. مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا جامعة الإمام

المهدي، (٤). ١١١-١٤٦ .

الطباطبائي، هناء رأفت. (٢٠١٥). الإسهام النسبي للصلابة النفسية والتسامح في التنبؤ بالرضا الزواج لدى

المتزوجات في مدينة

جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

العبدلي، خالد محمد. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من

طلاب المرحلة الثانوية

المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة

بغداد. المجلة العربية

لتطوير التفوق، ٤(٧). ١٢٣-١٥٢ .

العجمي، راشد مانع. (٢١٥). الشعور بالأمن وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين

الكويتيين. مجلة العلوم

الاجتماعية، ٤٣ (٣). ١٢٠-٤٨ .

العمرى، صالح غلاب. (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الأحداث الجانحين بدار

الملاحظة الاجتماعية

بالدمام. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل، الدمام.

العنزي، يوسف محيلان. (٢٠٠٨). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر

الدراسي لأداء تلاميذ

الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، القاهرة .

العيافي، أحمد عبدالله. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام

والعاطلين بمدينة مكة

المكرمة ومحافظه الليث. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة .

عباس، محمد خليل؛ ونوفل، محمد بكر؛ والعبسي، محمد مصطفى؛ و أبوعواد، فريال محمد (٢٠١١) مدخل

إلى مناهج البحث في

التربية وعلم النفس. ط٣. عمان: دار المسيرة .

غانم، زياد بركات. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات

الديموجرافية والتربوية.

مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨ .

القريشي، علي تركي. (٢٠١٢). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية

للعلوم الإنسانية،

١٥ (٢). ٢٤٩-٢٩٢ .

المريعي، الصديق محمد. (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة

الزاوية، مجلة عالم

التربية، ١٦ (٥٠). ٣١ - ١٠ .

المغازي، إبراهيم محمد. (٢٠١٣). التفكير الإيجابي كمنبىء نفسي للشعور بالإنتماء لدى طلاب كلية التربية.

مجلة كلية الآداب،

(٢). ٤٧ - ٨٨ .

الموسوي، عبد العزيز حيدر. (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة

كلية التربية للبنات

للعلوم الإنسانية جامعة الكوفة، ١٠ (١٨). ٩٢-٤٩ .

مخيمر، عماد محمد. (١٩٩٦). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة.

دراسات نفسية،

٦ (٢)، ٢٧٥-٢٩٩ .

مخيمر، عماد محمد. (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مرسي، محمود محمد. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي والصلابة النفسية ونوعية الحياة لدى عينة من الراضين زواجياً

وغير الراضين زواجياً.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

اليازجي، محمد رزق. (٢٠١١). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية: دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية.

رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .

المراجع الأجنبية

Samadzadeh, M; Abbasi, M; & Shahbazzadegan, B.(2011). Survey of relationship between psychological

hardiness, thinking styles and social skills with high school student's progress in Arak academic

City. Procedia Social and Behavioral Sciences, Vol. 28, PP. 286-292.

Wiebe Doborah J.(1991). Hardiness and stress moderation: A test proposed mechanism Journal of personality

and social Psychology Vol (60), No.(1), pp 89-99.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and

social support as resources against illness. Journal of Psychosomatic Research, 29(5), 525–533.