

الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

أ.د. لمياء جاسم محمد

الجامعة المستنصرية - كلية التربية

Lamea.j.m@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق نظرية كوباسا. بتبني مقياس الشمري 2018 لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتوصلت نتائج البحث الى ان الصلابة النفسية تساعد على تقييم المشكلة وتقدير حجمها وبالتالي يؤدي هذا الى بالفرد الى تبني استراتيجية ملائمة في تنظيم انفعالاته المنسجمة مع الموقف الضاغط، ووجد كوباسا 1983 ان الأشخاص الذين يتمتعون بصلابة نفسية يكونون اكثر قدرة على تفسير الاحداث ويجدون تجاربهم ممتعة ولها معنى ويكونون متفائلون في تغييرات الحياة.

Psychological hardiness and its relationship to emotional organization strategies

D. Lamia Jassem Mohammed

Abstract

The current research aimed to identify the psychological hardness of university students and its relationship to emotional organization strategies. In order to achieve the goals of the research, the researcher built a measure of psychological hardness among university students, according to the Copasa theory. Adopting the Shammari scale 2018 in order to measure the strategies of emotional organization, and the results of the research concluded that psychological hardness helps to assess the problem and estimate its size, and therefore this leads to the individual adopting an appropriate strategy in organizing his emotions and consistent with the stressful situation. Able to interpret events, find their experiences enjoyable and meaningful, and be optimistic about life changes

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يختص مفهوم الصلابة النفسية (psychological Hardiness) بتقبل الفرد للضغوط والتغيرات التي يمر بها الفرد ، اذ تعمل الصلابة النفسية كدرع يحمي الفرد ضد الظروف الشخصية والاجتماعية السلبية فأذا انخفضت الصلابة النفسية لا يستطيع الشخص الاستجابة لأي اختلاف في بيئته استجابة ملائمة للاختلاف او التغير الذي يطرأ (mcmillan,et.al,1992,304) .

وان ما يتعرض اليه شبابنا في المجتمع العراقي من ضغوط نفسية بسبب الحروب التي شهدها بلدنا أدت كل هذه الظروف الى ظهور تغيرات على كافة المستويات سواء كانت شخصية او اجتماعية الخ.

هذا وتوصل قاسم 2009 الى ان للصلابة النفسية أثر مهم وفعال في منع وقوع الاثار السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف الحياة الضاغطة على تحمل الفرد بصورة عامة (قاسم، 2009، 5)

ووجد البيرقدار 2011 بأن هناك علاقة ما بين الصلابة النفسية واستراتيجيات تنظيم الانفعالات في المواقف التي يتعرض الشخص فيها للضغوط وتساعد الصلابة النفسية الشخص على اختيار الاستراتيجية الملائمة في تنظيم انفعالاته (البيقدار ، 2011، 91).

هذا واتفق كلا من كروس ومونز على ان استراتيجيات تنظيم الانفعالات (Emotional Regulation strategies) تتم من خلال تغيير البيئة الداخلية والخارجية للشخص عند حدوث المواقف التي يمرون بها ومن ثم تؤدي هذه الاستراتيجيات الى تنظيم استجابات الأشخاص المتولدة من المواقف لتتلاءم مع تلك المواقف ويلعب انخفاض الصلابة النفسية للأشخاص في انخفاض قابلية الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة الى سوء اختيار استراتيجية ملائمة في التنظيم الانفعالي وبالتالي يؤدي هذا الى نظرة تشاؤمية لدى الشخص (Goleman,1995,46).

اذا ومن خلال اطلاع الباحثة على ادبيات الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي حاولت التقصي على معرفة طبيعة الصلابة النفسية التي يمتلكها طلبة الجامعة وعن طبيعة علاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي .

أذ لا توجد (في حدود علم الباحثة) دراسات نفسية في البيئة العراقية تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين، الأمر الذي جعل الباحثة في وضع التحري عن صورة العلاقة بين المتغيرين

لدى طلبة الجامعة. وعليه فان مشكلة البحث الحالي تكمن في محاولة التعرف على طبيعة العلاقة التي تربط بين هذين المتغيرين. بالإضافة الى التعرف على هذين المتغيرين لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

يكتسب الفرد سلوكه ويتعلمه ويتشرب معايير الاجتماعية من خلال التنشئة الاجتماعية في الأسرة، ومن المحيطين في بيئته وبما ان الفرد هو البنية الاساسية في المجتمع فان المجتمع يرمي الى مساعدته على النمو السوي المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية اذ يصبح قادراً على الوصول الى مرحلة التوافق بينه وبين نفسه من جهة وبين ما يحيطه من جهة أخرى (أبو جادو ، 2000 ، 17) . وان الأشخاص الذين يمتلكون صلابة نفسية هم الأكثر قوة وصمود وضبط داخلي ويمتلكون الشعور بالمرونة والامن والواقعية ويستطيع الشخص الصلب الاستجابة لاي تغيير في بيئته وأن يستجيب الاستجابة الصحيحة التي تحقق الانسجام بين حاجاته والضغط المحيط به وبالتالي يسلك الشخص السلوك الصحيح الذي يجعله ينجح في حياته (Mcmillan,et,al,1992,305) ووجد روتر أن الأشخاص اللذين يمتلكون الصلابة النفسية يظهرون إحساساً كبيراً بالكفاءة الذاتية وتقدير ذات عالي وتوصلت دراسة بنكل ودود 2000 أن هناك علاقة إيجابية للصلابة النفسية واستراتيجيات تنظيم الانفعالات (Rutter,1985,598)

هذا وان الصلابة النفسية تساعد على تقييم المشكلة وتقدير حجمها وبالتالي يؤدي هذا الى بالفرد الى تبني استراتيجيات ملائمة في تنظيم انفعالاته والمنسجمة مع الموقف الضاغط ووجد كوباسا 1983 ان الأشخاص اللذين يتمتعون بصلابة نفسية يكونون اكثر قدرة على تفسير الاحداث ويجدون تجاربهم ممتعة ولها معنى ويكونون متفائلون في تغييرات الحياة (kobasa,et,al.1983,102) وبالتالي وجدت دراسة لندا وواسلر الى ان الأشخاص اللذين يمتلكون صلابة نفسية لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم وادارتها ويتمكنون من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (Landa&Wissler,1996,102) وأشار بارون ان التنظيم الانفعالي هو قدرة الشخص على التعامل مع انفعالاته وانفعالات الآخرين لمواجهة متطلبات ضغوط البيئة (محمد، 2010، 210،

أما دراسة القطان فتوصلت الى ان الأشخاص اللذين يتمتعون بتنظيم انفعالاتهم اقل عرضة للاضطرابات النفسية واكثر انسجاماً في علاقاتهم مع الآخرين (القطان، 2005، 15)

ويرى جولمان أن التنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في ضبط الانفعالات لأنه يتضمن قدرة الأشخاص على تغيير الحالة المزاجية حسب تغيير الظروف التي يمرون بها والتحكم بها وقدرتهم على تنظيم انفعالاتهم وبالتالي ينتجوا أفكاراً جديدة والتوافق مع الأحداث المختلفة ويعبرون عن قدرتهم على ادراك انفعالاتهم وصولاً للإنجاز والتفوق في صنع القرارات وقدرتهم على ادراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين والتناغم معها والتواصل مع الآخرين (Goleman,1995,46)

هذا وتتخلص أهمية البحث الحالي في المجتمع الذي يتمثل بطلبة الجامعة إذ يشكلون أحد الركائز الأساسية في بناء المجتمع وصناعة مستقبله وكذلك أهمية الصلابة النفسية في أنها قدرة الشخص على استخدام المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك الشخص أحداث الحياة الضاغطة ويفسرهما وبالتالي يختار الاستراتيجية الملائمة في تنظيم انفعاله لكي يكون شخص مستثمر لطاقاته العقلية والبدنية وبالتالي يستطيع الشخص ان يعيش حياة افضل .

أهداف البحث:

يستهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 2- التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .
- 3- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية في كلياتها العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2019-2020) للدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين.

تحديد المصطلحات:

أولاً- الصلابة النفسية (psychological Hardiness)

-عرفها كوباسا 1982 :- هي قدرة الفرد على ادراك الحياة وأحداثها الضاغطة وتفسيرها من خلال تحديه والتزامه وتحكمه بالمواقف الحياتية الضاغطة (kobasa,et,al.1983,102) علماً أن الباحثة تبنت تعريف كوباسا للصلابة النفسية في البحث الحالي وتعرف أجرائياً بأنها محصلة استجابات الفرد على مقياس الصلابة النفسية.

ثانياً - استراتيجيات التنظيم الانفعالي

(Emotional Regulation strategies)

بأنها الاستراتيجيات التي تحدث عندما يحاول الشخص ان يؤثر في نوع الانفعال التي يمتلكها وكيفية التعبير عن الانفعال في علاقاته مع الآخرين من حوله واستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التغيير المعرفي، تعديل الاستجابة. (Cross,2014,6) علما ان الباحثة تبنت تعريف كروس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في البحث الحالي.

وتعرف أجرائياً بأنها محصلة استجابات الفرد على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الفصل الثاني

الاطار النظري

أولاً- نظرية الصلابة النفسية Theory of psychological Hardiness

يشير كوباسا الى ان تطور شخصية الفرد هي نتاج العلاقات الشخصية التي خبرها الفرد في حياته تنشئ وتتطور من خلال خبرات الشخص مع الآخرين وتحقيق الروابط والانسجام والتوجه نحوهم وتنمي الصلابة النفسية لديه. وأشار كوباسا الى وجود هدف للفرد يسعى لتحقيقه في حياته ويعتمد هذا بالدرجة الأولى انه على الفرد ان يتمكن من استغلال امكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (راضي، 2008، 35).

وتبعا لنظرية كوباسا ان الشخص الذي يمتلك درجة عالية من الضغط من دون ان يتعرض للمرض فإنه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الشخص الذي يصاب بالمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط وتتكون الصلابة النفسية من ثلاث مكونات هي :

1- السيطرة :وهي قدرة الفرد على التحكم بسلوكه والتحكم بالأحداث البيئية المحيطة وان الشخص يكون ذو تحكم داخلي وهو كيفية ادراك الفرد المواقف ومواجهتها ومن ثم يسيطر على البيئة .

2- الالتزام: وترى كوباسا ان الاشخاص اللذين يمتلكون الصلابة النفسية ملتزمون نحو ذاتهم ونحو الآخرين ويدركون حجم التهديدات ويواجهونها دون تراجع ويندمجون الأشخاص هنا مع الآخرين وتكون لديهم علاقات إيجابية وناجحة مع الآخرين ويحصلون على الاسناد الاجتماعي الكبير.

3- التحدي :- ترى كوباسا ان الأشخاص اللذين ينظرون الى التغيير بانه شيء إيجابي هم اشخاص يساعدون على التغيير في بيئاتهم ومتدربون في مواجهة الاحداث بشكل جيد لان استجاباتهم ناجحة مع المواقف المتوقعة او غير المتوقعة على حد سواء هذا بالإضافة الى انهم اشخاص يتمكنون من معرفة المصادر في بيئتهم التي تساعد على التعامل مع الازمة بشكل جيد .

ومما تقدم أن هؤلاء الأشخاص يمتلكون نزعة ادراكية مرنة لتقدير ضغط الاحداث وهنا يستثمرون طاقاتهم النفسية والبدنية ولايستنزفوها بشكل خاطئ لذا تجدهم يمرون بدرجة عالية من الضغوط دون ان يصابوا بالعجز النفسي على وفق نظرية كوباسا (Kobasa,1979,3-4). علما ان الباحثة تبنت نظرية كوباسا في تفسير نتائج البحث الحالي.

ثانياً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي :-(Emotional Regulation strategies)

نموذج كروس في التنظيم الانفعالي Gross Model Of Emotional Regulation strategies غالباً ما يفضلون الأشخاص الانفعالات السارة على الانفعالات الغير سارة وتنظم هذه الانفعالات عن طريق تنظيم العمليات الداخلية (الانفعالات الخاصة بتنظيم الذات) وتنظيم الانفعالات الخارجية وبذلك فالتنظيم الانفعالي يتضمن الانفعالات الداخلية والخارجية فعندما نقوم بمساعدة الفرد لتنظيم انفعاله يكون هنا التنظيم الانفعالي خارجي اما عندما يقوم الفرد بتنظيم انفعاله بنفسه هنا يكون التنظيم الانفعالي خارجي وتعتبر وظيفة التنظيم الانفعالي هو التخلص من الانفعالات السلبية والإبقاء على الانفعالات الإيجابية (Gross,1999,557)

وتضمن التنظيم الانفعالي لدى البالغين من خلال تنظيم انفعالاتهم الذاتية والخارجية لكل الأطفال فيتم التنظيم الانفعالي من خلال الاسرة والتنظيم الانفعالي يحدث عندما :

1- تخضع الاستجابة الانفعالية التي يمر بها الشخص الى لتقييم جيد او سيئ .

2- يؤدي التقييم الذي يقوم به الفرد الى تغيير اتجاه الاستجابة الانفعالية نحو هدف مرغوب فيه

استراتيجيات التنظيم الانفعالي:-

أن لكل استراتيجية من هذه الاستراتيجيات تعد بمثابة هدف ممكن ومحتمل للتنظيم الانفعالي في المواقف التي يمرون بها الأشخاص (Gross, 2014.13)

وفيما يلي توضيح لهذه الستراتيجيات :-

1- اختيار الموقف :

يعتبر الاستراتيجية الأولى في التنظيم الانفعالي اذ تشير الى مجموعة الخيارات التي يتبعها الافراد بأنفسهم ومن وجهة نظرهم والتي تناسب الاستجابات الانفعالية لتحقيق اهداف مستقبلية وتتم هذه العملية عن طريق الوعي الذي يدفع الشخص لاتخاذ التغيير الانفعالي السلبي الى الإيجابي والمناسب لإمكاناتهم وقدراتهم ليكونوا في المواقف التي يرغبوا ان يكونوا فيها وبالتالي يحاول الأشخاص بكل قواهم ليتجنبوا الانفعالات السلبية والإبقاء على الانفعالات الإيجابية (Gross, 2014.9)

2- تعديل الموقف :-وتشير هذه الاستراتيجية من التنظيم الانفعالي الى التكيف مع التقاليد والتعامل مع المشاكل ويتطلب تعديل الموقف إيجاد حل جديد من خلال التعديلات الخارجية وهو التعديل على الظروف البيئية المادية اذ يكون التعبير الانفعالي له الأثر على البيئة الاجتماعية (Gross, 2014.10)

3- توزيع الانتباه :- وهنا يحاول الفرد أن يقوم بتوزيع انتباهه على الجوانب الإيجابية لتغيير اثرها الانفعالي ويحول الأشخاص انتباههم من الانفعالات السلبية التي تبعث الخوف والقلق لكي يخففوا من الانفعال السلبي ويحولوه الى انفعال إيجابي (Sheppes&Gross,2011,320)

4-التغيير المعرفي :- يعني به هو تغيير الكيفية التي يقوم الفرد فيها بتقييم الموقف الذي هو تبعا للمغزى الانفعالي للموقف حتى يغير من أهميته الانفعالية لذا فان عملية انتقاء معنى للحدث او الموقف هو تغيير معرفي وان الفرد يعيد تقييمه المعرفي للموقف (Gross,2008,508) .

5-تعديل الاستجابة :- وهي كبت الأشخاص لانفعالاتهم نتيجة الخبرة والاستجابة الانفعالية لكبح الانفعالات السلبية عن طريق ممارسة الرياضة والاسترخاء بهدف المسيرة الاجتماعية ويمكن تعديل الاستجابة لدى الفرد من خلال وجود فكرتين متعارضتين نحو موقف من المواقف التي تجذب انتباه الفرد مما يؤدي الى كبت احدى الفكرتين وتبني الفكرة التي تؤدي الى الانفعال الإيجابي او قد يركز الأشخاص على عدم اظهار تعبيرات الوجه الانفعالية من اجل إخفاء انفعال معين (Campbell&Barlow,2007,543) . علما ان الباحثة تبنت انموذج كروس في تفسير استراتيجيات التنظيم الانفعالي في البحث الحالي.

الفصل الثالث

منهجية البحث

أولاً : مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من الذكور والإناث الدراسات الصباحية للعام الدراسي 2019 - 2020 .

ثانياً: عينة البحث تكونت عينة البحث الحالي من (180) طالباً وطالبةً توزعوا بواقع (90) ذكراً منهم (44) طالباً من التخصصات العلمية (46) طالباً من التخصصات الإنسانية، و(90) من الإناث منهن (46) طالبةً من التخصصات العلمية، و(44) من التخصصات الإنسانية. وجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) توزيع أفراد العينة البحث

المجموع	إناث		ذكور		الكلية
	أنساني	علمي	أنساني	علمي	
90	-	46	-	44	العلوم
90	44	-	46	-	التربية
180	44	46	46	44	المجموع

ثالثاً: أدوات البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بـ :-

1- بناء مقياس الصلابة النفسية .

2- تبني مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي للشعري المعرب 2018 .

أولاً/مقياس الصلابة النفسية:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت موضوع الصلابة النفسية، و لعدم وجود مقياس يتلاءم مع خصائص مجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس الصلابة النفسية على وفق نظرية كوباسا وبطريقة ليكرت في القياس لما تتصف به هذه الطريقة من إيجابيات وسهولة في الاستجابة وتفرغ البيانات، بالاستناد على الأدبيات والدراسات السابقة تم صياغة (20) فقرة موزعة بواقع (7) فقرات لبعد السيطرة و(7) فقرات لبعد التحدي و(6) فقرات لبعد الالتزام و أصبح المقياس بصورته الأولية 20 فقرة وقد وضع امام كل فقرة لمقياس الصلابة النفسية مدرج خماسي لتقدير الاستجابات على الفقرات هي (تتطبق عليّ دائماً، وتتطبق عليّ غالباً، وتتطبق عليّ أحياناً، وتتطبق عليّ نادراً، ولا تتطبق عليّ) وذلك

لتمكين المستجيب من اختيار البديل الأكثر انطباقاً عليه ، كما ان زيادة البدائل تعطي المقياس ثباتاً أكثر (أنظر ملحق/2) (عبد الرحيم ، 1981 ، ص 139).

صلاحية الأداة:

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وأسلوب القياس والبدائل الموضوعية ، تم عرضها على مجموعة من الخبراء (الملحق/1)، وفي ضوء آراء الخبراء وبعد استخدام مربع كاي وعند مستوى دلالة (0,05) لم يتم استبعاد أي فقرة وبذلك أصبح المقياس مكون كل منهما من (20) فقرة (أنظر ملحق/2).

تحليل الفقرات :

لغرض التعرف على قدرة الفقرات على التمييز ، قامت الباحثة بتحليل الفقرات بأسلوبين هما المجموعتان المتطرفتان وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين.

أ- المجموعتان المتطرفتان

يشير أيبل Ebel الى ان الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel , 1972 , p . 392) . ويعد أسلوبا المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرة ، قامت بهما الباحثة معاً بوصفهما يؤكدان اتساق التحليل . وقد عمدت الباحثة بعد تطبيق مقياسي الصلابة النفسية بصورته الأولية على عينة البحث البالغة (180) طالب و طالبة الى ترتيب الاستثمارات من أعلى درجة الى اقل درجة ، ثم تم تحديد ما نسبته (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و (27%) من الاستثمارات الحاصلة على اقل الدرجات ، وبذلك كان مجموع الاستثمارات الخاضعة للتحليل هي (98) استمارة لمقياس الصلابة النفسية.

وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تم استبعاد الفقرات غير المميزة التي كان عددها فقرة واحدة فقط هي ألفقره (10) ، اذ لم تكن دالة احصائياً ، وكما هو مبين في الجدول (2) . لمقياس الصلابة النفسية.

الجدول (2) معاملات تمييز فقرات مقياس الصلابة النفسية بأسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		التسلسل	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		التسلسل
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
6.28	0.89	2.38	1.14	3.31	11	9.34	0.95	2.38	0.70	3.51	1
15.67	1.11	1.79	0.93	4.11	12	10.54	0.92	2.16	1.09	3.70	2
9.41	0.86	2.19	0.99	3.45	13	6.02	1.10	3.18	1.26	4.21	3
6.81	0.94	2.33	1.25	3.42	14	2.07	2.20	2.81	2.71	3.55	4
6.08	1.14	3.01	1.45	4.16	15	6.20	0.82	2.14	0.90	2.91	5
5.36	1.22	1.98	1.07	2.87	16	7.13	0.88	2.18	1.34	3.35	6
6.89	1.38	2.14	1.47	3.56	17	13.40	1.09	2.28	0.90	4.21	7
3.39	1.46	3.17	1.67	3.94	18	9.40	1.32	2.75	0.96	4.32	8
4.61	0.80	2.26	1.30	2.98	19	11.38	1.12	1.88	1.36	3.93	9
7.30	0.64	2.86	1.10	3.81	20	*1.43	2.23	2.81	2.31	3.28	10

* فقرة غير دالة عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (178) حيث ان القيمة الجدولية هي (1,96)

ب - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية :

لغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب تم استخدام قانون معامل ارتباط بيرسن لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والمقياس ككل لعينة البحث الكلية البالغة (180) استمارة . واستبعاد الفقرات الضعيفة وفق معيار أبييل الموضح في الجدول (3) .

الجدول (3) معيار أبييل للقوة التمييزية للفقرات

دليل التمييز	تقويم الفقرات
0.40 - فأعلى	فقرة جيدة جداً .
0.30 - 0.39	فقرة جيدة الى حد القبول ، ولكنها يمكن ان تتحسن .
0.20 - 0.29	فقرة جيدة ولكنها تخضع الى تحسين
0.19 من اقل	فقرة ضعيفة ، تحذف او يتم تحسينها .

وقد ظهر ان هناك فقرة كانت غير مقبولة على وفق ذلك المعيار وهي الفقرة رقم (10) والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4) معاملات ارتباط درجة كل فقرة مع المقياس ككل لمقياس الصلابة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.35	11	0.41
2	0.33	12	0.33
3	0.29	13	0.42
4	0.21	14	0.42
5	0.29	15	0.35
6	0.27	16	0.40
7	0.39	17	0.34
8	0.40	18	0.44
9	0.28	19	0.37
10	*0.13	20	0.31

*. فقرة غير مميزة وفق معيار ايبيل .

مؤشرات صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية

الصدق:

1- الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري احد مؤشرات الصدق الضرورية للمقياس ، اذ يشير أييل الى ان أفضل طريقة للتأكد من صدق المقياس هو من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين لتقدير مدى تمثيل فقراته للظاهرة المراد قياسها (Ebel , 1972, p.555) وقد تم ذلك من خلال عرض الفقرات المقياس على مجموعة من الخبراء وكما هو مبين في(ملحق/1) .

3- صدق البناء :

يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق قبولاً من الناحية الفلسفية ، ويرى عدد كبير من المختصين انه يتفق مع جوهر مفهوم أييل للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام للظاهرة موضوعة القياس (الأمام ، 1990 ، ص131) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق في هذا في مقياس الصلابة النفسية تم من خلال ارتباط درجة كل فقرة بدرجة المقياس الكلية . وهذا يعني ان الفقرة تقيس المفهوم نفسه للمقياس ككل . وهذا يعد احد مؤشرات صدق البناء (الزوبعي و آخران، 1981 ، ص43) .

الثبات :

يقصد بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد ، والاستقرار في النتائج عبر الزمن . فالمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذا تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية (Barron , 1981) (p.418 . وقد تم استخراج الثبات للمقياس الحالي بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (30) فرداً من عينة البحث الأساسية ، حيث تم إعادة التطبيق على العينة بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول . وبعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون بلغ ثبات المقياس (0,82) وهو معامل ثبات جيد .

ثانياً / مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي :-

لغرض قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، اعتمدت الباحثة على مقياس الشمري (2018) في استراتيجيات التنظيم الانفعالي . وقد استخدمت الباحثة هذا المقياس لكونه مقياس جيد وحديث أذ تم في اعداده حساب الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتميز وكانت عينة البناء والتطبيق من طلبة الجامعة ، و تصحيح مقياس تستخرج خمس درجات كلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، أي لكل استراتيجية متوسط نظري خاص بها ومن خلال اعطاء الفقرات اوزان من (1-5)، والدرجة العالية تمثل تبني الفرد لاستراتيجية ، علما انه كان هناك (6) فقرات لكل استراتيجية على التوالي وهذه الاستراتيجيات هي (اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التغير المعرفي، تعديل الاستجابة). (الشمري، 2019، 176).

الوسائل الإحصائية

1- قانون مربع كاي

2- الاختبار التائي لعينة واحدة

3- معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي وبعد إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الخروج بها ، سوف يتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه ، ومناقشة تلك النتائج ، وعلى النحو الآتي:

1- التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث الحالي إن متوسط عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية كان (64,22) وبانحراف معياري مقداره (4.73) بينما كان المتوسط النظري للاختبار (57). ولمعرفة دلالة الفروق إحصائياً تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة ، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (23,2) وهي ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، والجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5) قيمة الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري على مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	23,2	57	4.73	64,22	180

ومما سبق يظهر إن المتوسط الحسابي كان أعلى من المتوسط النظري للمقياس وأن الفرق كان ذو دلالة إحصائية مما يدل على إن طلبة الجامعة يتمتعون بالصلابة النفسية.

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة على وفق نظرية كوباسا يمتلكون القدرة على ادراك الحياة واحداثها الضاغطة وتفسيرها من خلال تحديدهم والتزامهم وتحكمهم بالمواقف الحياتية الضاغطة (kobasa,et,al.1983,102). وإن طلبة الجامعة لديهم القدرة على وضع تصور للأهداف الأكثر وضوحاً واستخدام الطاقة العقلية للمحافظة على الهدف والتغلب على التحديات .

2- التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

جدول (6) دلالة استراتيجيات طلبة الجامعة في التنظيم الانفعالي

الأساليب	القيمة التائية	الدلالة الإحصائية *
أختيار الموقف	3,32	دال
توزيع الانتباه	3,29	دال
تعديل الموقف	2,92	دال
التغيير المعرفي	2,88	دال
تعديل الاستجابة	1,98	دال

أظهرت نتائج البحث الحالي إن طلبة الجامعة لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي وقد رتبت هذه الاستراتيجيات من الأعلى الى الأدنى في جدول (6) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) والجدول (6) يوضح ذلك . وأن التنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في ضبط الانفعالات لأنه يتضمن قدرة الأشخاص على تغيير الحالة المزاجية حسب تغيير الظروف التي يمرون بها والتحكم بها وقدرتهم على تنظيم انفعالاتهم وبالتالي ينتجوا أفكارا جديدة والتوافق مع الاحداث المختلفة ويعبرون عن قدرتهم على ادراك انفعالاتهم وصولا للإنجاز والتفوق في صنع القرارات وقدرتهم على ادراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين والتناغم معها والتواصل مع الآخرين (Goleman,1995,46)

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

عند استخراج معاملات الارتباط ما بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وجد ان معامل الارتباط ما بين الصلابة النفسية واستراتيجية اختيار الموقف بلغ (0,88) ومعامل الارتباط باستراتيجية تعديل الموقف بلغ (0,82) ومعامل ارتباط باستراتيجية توزيع الانتباه بلغ (0,80) ومعامل الارتباط باستراتيجية التغيير المعرفي بلغ (0,79) ومعامل الارتباط باستراتيجية تعديل الاستجابة بلغ (0,77) . على التوالي وتشير هذه النتيجة ان طلبة الجامعة اللذين يتمتعون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهذا ما دلت عليه نتائج البحث الحالي وما تبينه معاملات الارتباط ما بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي كانت جميعها دالة .

وفسرت هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية تساعد على تقييم المشكلة وتقدير حجمها وبالتالي يؤدي هذا الى بالفرد الى تبني استراتيجية ملائمة في تنظيم انفعالاته والمنسجمة مع الموقف الضاغط ووجد كوباسا 1983 ان الأشخاص اللذين يتمتعون بصلابة نفسية يكونون اكثر قدرة على تفسير الاحداث ويجدون تجاربهم ممتعة ولها معنى ويكونون متفائلون في تغييرات الحياة (kobasa,et,al.1983,102) واتفقت هذه النتيجة مع دراسة لندا وواسلر الى ان الأشخاص اللذين يمتلكون صلابة نفسية لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم وادارتها ويتمكنون من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (Landa&Wissler,1996,102)

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

- 1- الاهتمام بالحالات التي أظهرت انخفاض في الصلابة النفسية .
- 2- إقامة الندوات والورش التي تعزز الصلابة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة ارتباطية عن الصلابة النفسية بالعلاقات الايجابية مع الآخرين
- 2- إجراء دراسة ارتباطية عن الصلابة النفسية بمتغيرات اخرى كهوية الذات، وإنكار الذات، واساليب التعامل مع الصراع .
- 3- إجراء دراسة عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية .

المصادر:

- أبو جادو ، صالح محمد علي (2000) **علم النفس التربوي** ، دار الميسرة ، للنشر والتوزيع والطباعة ، ط2 ، عمان
- _البير قدار، تهديد عادل فاضل (2011) **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل**، كلية التربية .مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد(11)العدد(1)ص(28_56).
- الإمام ، مصطفى محمود و عبد الرحمن ،انور حسين و العجيلي ،صباح حسي(1990) . **التقويم النفسي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
- جابر، عبد الحميد وسلطان، عماد الدين (1964) **الفردوسيكولوجية الجماعة** .دار النهضة العربية، القاهرة.
- _ راضي، زينب (2008):**الصلابة النفسية لدى شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة الإسلامية ، غزة.
- الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم والكناني ،إبراهيم عبد الحسن وبكر ، محمد الياس: (1981) **الاختبارات والمقاييس النفسية** ، جامعة الموصل ، الموصل .
- عبد الرحيم، طلعت حسن (1981) : **علم النفس الاجتماعي المعاصر** ، ط2 ، دار الثقافة ، القاهرة.

- قاسم ، أنتصار كمال (2009) القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلافة النفسية لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد ،كلية التربية للبنات،مجلة العلوم النفسية العدد(15)ص(1_51).
- Barron , A. (1981) : Psychology . Halt – Saunder , International edition , Japa-
- _ Campbell,I.&Barlow,D.H(2007).Incorporating emotion regulation into conceptualization and treatments of anxiety and mood disorders .In j.j. Gross (Ed).Handbook of Emotion Regulation mpp (542_559) N.Y Guilford Press.
- Ebel, R. L. (1972): Essentials of education measurement, Prentice Hall, New Jersey.
- _ Goleman,D.(1995). Emotional intelligence .N.Y Bantam Books,Inc.
- _ Kobasa,S.C.(1979):Stressful Life Events,Personality and health:Anin into hardhness.Journal of Personality and social psychology ,V(37) N(1)P(1_11).
- _ Kobasa,s.c&Pocchetti,M.C.(1983) Personality and social resources in stress resistance . Journal of Personality and social psychology
- _ Mc Millan ,R&et.el .(1992).The Personality construct of hardiness Journal of Humanistic psychology ,V(49)N(3)P(292_305).
- _ Rutter,M.(1985). Helping troubled children,N.Y:Plenum Press.
- _ Sheppes ,G&Gross,J.J.(2011)Is timing everything ? Temporal considerations in Emotion Regulation .personality and social psycology reiew,15(4),p(319_331).

ت	الفقرة	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي	تتطبق علي أحياناً	لا تتطبق علي أبداً
	البعد الأول التحكم				
1	أبادر في حل المشكلات				
2	لدي القدرة على فعل ما أريد				
3	لدي القدرة على تحمل التعب				
4	أستطيع الخروج من المواقف المحرجة بسهولة				
5	أستطيع التكيف مع المواقف الطارئة				
6	أستطيع على مجريات حياتي				
7	أؤمن بإمكانياتي أكثر من الحظ				
	البعد الثاني التحدي				
8	ليس لدي تردد في مواجهة المشاكل				
9	أكون متزن حتى بعد تعرضي للآزمات				
10	رغم الصعوبات أحقق أهدافي				
	فقرة سقطت في التمييز				
11	أجد العمل الصعب ممتع				
12	أني دائماً متفائل بالمستقبل				
13	لدي روح معنوية عالية				
14	شعاري لا يأس مع الحياة				
	البعد الثالث الالتزام				
15	أتحمل مسؤولية أعمالي				
16	أعمل جاهداً لحل مشاكلي				
17	لدي القدرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية				
18	أؤمن بالقيم والمبادئ				
19	أبتعد عن الهزل مع الأحداث				
20	أوفي بوعودي للآخرين				