



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة



الرقم التسلسلي:.....

الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة لدى تلاميذ
مرحلة الثانوي

(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية المجاهد
عمور عبد القادر بمدينة الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف:

الدكتور زعتر نورالدين.

إعداد الطالبة:

عثماني صافية نور الهدى.

الموسم الجامعي: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

نحمد الله سبحانه و تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع بعونه و قدرته

نتقدم بالشكر الجزيل و العرفان بالجميل إلى كل من ساعدنا و ساهم في تكويننا طيلة

مشوارنا الدراسي من معلم الابتدائي وصولاً إلى أساتذة جامعة زيان عاشور بالجلفة

و بوجه الخصوص الأستاذ الكريم المشرف على هذه المذكرة * الدكتور زعتر نور الدين *

كما لا يفوتنا أن ننثي على أعضاء اللجنة التي تكرمت بمناقشة هذا العمل المتواضع

و إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد و لم يبخل علينا بمعلوماته و إمكانياته لإعداد

هذا العمل المتواضع و لو بكلمة طيبة أخص شكري الى أساتذة المدرسة العليا بالأغوط

الدكتور رماضنية أحمد و *الدكتور جاب الله خلف الله* .

الإهداء :

- ❖ بسم الله الذي فتح لي أبواب النجاح لأكمل مشوار حياتي الدراسية التي كانت كلها كفاح ، أهدي
ثمرة نجاحي إلى كل من بفضل الله و فضلهم هديت إلى طريق العلم .
- ❖ إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار... إلى تاج رأسي، و مرشدي و منير طريقي... إلى الذي علمني
أن سلاح اليوم هو العلم و علمني الصبر، و العطاء بدون إنتظار... إلى من أحمل إسمه بكل
إفتخار... إلى سر بهجتي و النور الذي أضاء ظلمتي... إلى أمني المتجدد في الحياة... أرجو من
الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطفها بعد طول إنتظار...
أبي الغالي **محمد** أطال الله في عمره.
- ❖ إلى الحزن الدافئ الوافر الذي غمرني بحنانه... إلى التي أهدتني كل لحظة من عمرها دون أن
تنتظر مقابلاً... إلى من أنارت دربي بدعواتها و شجعتني لكي تصبح أحلامي حقيقة... إلى
مدرستي في الحياة... إلى من حرمت من كل ما هو جميل من أجل ألا تحرمني...
إلى ريحانة البيت **أمي** الغالية حفظها الله .
- ❖ إلى من هم أقرب من روحي... إلى من شاركوني حزن الأم و بهم أستمد عزتي و إصراري
إخوتي **زهره ، خديجة ، بشير رضوان ، عبد القادر ، أحمد أياد .**
- ❖ إلى أخواتي اللواتي لم تلهن أمي... إلى من تحلو بالرخاء و تميزوا بالعطاء و الأخلاق الفضيلة،
إلى ينابيع الصدق الصافي... إلى من سعدت برفقتهم في دروب الحياة الحلوة و الحزينة... إلى
من كانوا معي على طريق النجاح و الخير... إلى اللاتي عشت معهن نفحات الوفاء و الحب...
إلى أعز صديقاتي : **كلثوم، نجوى ، سهام**
- ❖ و إلى كل صديقات الدراسة و زميلاتي بجامعة زيان عاشور والى كل من صادفتني به الحياة.



نور الهدى عثمانى

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوي. كما هدفت الى معرفة الفروق في درجة الصلابة النفسية والطمأنينة تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي. ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي من اجل التعرف على حقيقة الموضوع كما هو في أرض الواقع، و ذلك بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية الذي تكون من (48) بند من اعداد **عماد مخيمر (2002)**، ومقياس الطمأنينة النفسية المكون من (43) بند من اعداد **ضحى قصير (2014)** بعد التأكد من صدقها وثباتهما، وتم تطبيقه على عينة من التلاميذ الثانوي بلغ عددهم (150) تلميذ وتلميذة من ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بمدينة الجلفة. وللوصول الى النتائج استخدمت الباحثة أساليب احصائية مختلفة، فقامت بتفريغ البيانات في البرنامج الاحصائي Spss25 واستخدمت معامل الارتباط بيرسون، اختبار T- Teste، المتوسط الحسابي و تحليل التباين الأحادي (Anova) .

وتوصلت نتائج الدراسة الى:

- لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية و الطمأنينة لدى تلاميذ ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بمدينة الجلفة.
- مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي - لصالح شعبة الأدبيين.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- مستوى الطمأنينة النفسية مرتفع لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

Summary :

Study Title: The present study aims at identifying the relationship between the psychological rigidity and the calmness of a sample of secondary school students. It also aimed to know the differences in the degree of psychological rigidity and tranquility according to gender variables, the academic specialization, and the academic level.

In order to achieve the objectives of the study, the researcher used the descriptive approach in order to identify the reality of the subject as it is in reality, based on the measure of mental rigidity, which consisted of (48) items prepared by Emad Mukhmer (2002) An item prepared by Duha Kassir (2014) after confirming its validity and stability. It was applied to a sample of secondary students (150) students and students from Al-Mujahid secondary school in the city of Djelfa. In order to arrive at the results, the researcher used different statistical methods. She emptied the data in the statistical program Spss25 and used the Pearson correlation coefficient, the T-Teste test, the arithmetic mean and the analysis of the anova.

The results of the study reached:

- There is no relationship between the psychological hardness and tranquility among the students of the secondary Mujahid Amour Abdul Qader in the city of Djelfa.
- The level of psychological rigidity high in the study sample.
- There are no statistically significant differences in the degree of psychological rigidity attributed to the gender variable.

There are differences of statistical significance in the degree of psychological rigidity attributed to the variable of specialization in favor of the Literary Division.

- There are no statistically significant differences in the degree of psychological rigidity attributed to the variable of the academic level.
- The level of psychological confidence is high in the study sample.
- There are statistically significant differences in the degree of psychological comfort attributed to the gender variable in favor of females.
- There are no statistically significant differences in the degree of psychological reassurance attributed to the variable of study specialization.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological comfort attributed to the variable of the academic level.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان
أ	الشكر والعرهان
ب	الإهداء
ج، د	ملخص الدراسة
هـ، و، ز	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجداول والأشكال البيانية
ك	فهرس الملاحق
3-1	المقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
6	1. مشكلة الدراسة
8	2. تساؤلات الدراسة
9	3. أهمية الدراسة
10	4. أهداف الدراسة
10	5. فرضيات الدراسة
11	6. المفاهيم الأساسية للدراسة
12	7. الدراسات السابقة
17	8. التعليق على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
19	تمهيد
20	1. مفهوم الصلابة النفسية
22	2. أهمية الصلابة النفسية
23	3. أبعاد الصلابة النفسية
26	4. خصائص الصلابة النفسية

28	5.الادوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية
29	6.النظريات المفسرة للصلابة النفسية
34	7.المضامين التطبيقية للصلابة النفسية
36	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الطمأنينة النفسية	
38	تمهيد
39	1.مفهوم الطمأنينة النفسية
41	2.أنواع الطمأنينة النفسية
42	3.جوانب الطمأنينة النفسية
43	4.أهمية الطمأنينة النفسية
45	5.أبعاد الطمأنينة النفسية
46	6.خصائص الطمأنينة النفسية
48	7. وسائل تحقيق الطمأنينة النفسية
49	8. مصادر الشعور بالطمأنينة النفسية
50	9. مكونات الطمأنينة النفسية
51	10.النظريات المفسرة للطمأنينة النفسية
55	11.معوقات الطمأنينة النفسية
57	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
60	تمهيد
60	1.إجراءات الدراسة الاستطلاعية
61	2.إجراءات الدراسة الأساسية
61	1.2.منهج الدراسة
62	2.2.عينة الدراسة

62	3.2. حدود الدراسة
62	4.2. أدوات الدراسة
66	5.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
69	1. عرض ومناقشة الفرضية العامة
70	2. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
71	3. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
73	4. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
74	5. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
75	6. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة
77	7. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية السادسة
78	8. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية السابعة
79	9. عرض ومناقشة الفرضية الجزئية الثامنة
81	10. الاستنتاج العام
82	6. توصيات و مقترحات
85	المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول و الأشكال

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية	64
02	معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية	64
03	معاملات حساب الثبات لمقياس الطمأنينة النفسية	66
04	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية	69
05	يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمستوى الصلابة النفسية	70
06	يوضح دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس	72
07	يوضح دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص الدراسي	73
08	يوضح نتائج تحليل تباين الاحادي لكشف الفروق في المستوى الدراسي	74
09	يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمستوى الطمأنينة النفسية	75
10	يوضح دلالة الفروق في درجة الطمأنينة النفسية تعزى الى متغير الجنس	77
11	يوضح دلالة الفروق في درجة الطمأنينة النفسية تعزى الى متغير التخصص الدراسي	78
12	يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي لكشف الفروق في المستوى الدراسي	79
الرقم	عنوان الأشكال	الصفحة
01	يوضح التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية	31
02	يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	31
03	نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	32
04	يوضح أبعاد الطمأنينة النفسية	45
05	هرم ماسلو	51

فهرس الملاحق:

رقم	قائمة الملاحق
1	استبيان الصلابة النفسية
2	استبيان الطمأنينة النفسية
3	الخواص السيكومترية للاستبيان

﴿﴾﴿﴾

مقدمة

﴿﴾﴿﴾

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، يعد التعليم عملية تربوية هادفة وشاملة، لتحقيق النمو للأفراد والمجتمعات على حد سواء وفي مراحلها واطواره الثلاث ابتدائي متوسط و الثانوي ، ويعتبر التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية والذي يحظى بمزيد من الرعاية والاهتمام في معظم الدول، وأهميته تكمن في أنه يخص فئة جد حساسة ألا وهي المراهقة، وهذه الأخيرة تعد مرحلة حرجة يواجهها التلميذ المراهق خلال مسار حياته، فهي فترة انتقالية مؤقتة سريعة تتميز بعدم الاستقرار النفسي، يحتاج فيها الى الدعم و المساندة النفسية والاجتماعية، لكي يستطيع مواجهة الصراعات والمشاكل المختلفة والضغوطات النفسية وما تمليه حياة التلميذ المراهق من تبادلات وتحولات عقلية، نفسية، انفعالية واجتماعية تنعكس في تصرفاته وأفكاره وفي تحصيله الدراسي، والطرف المسؤول عن ذلك البيئة الاسرية والتربوية، فمن واجبهم العمل على اشباع حاجاته البيولوجية التي تتفاوت في درجة أهميتها من فرد الى آخر.

وعلى الرغم من تلك التغيرات الصعبة التي تتعرض لها هذه الشريحة وما يترتب عليها من مشكلات تشكل ظغوطا لهم، فقد تبين أنهم يختلفون في مدى شعورهم واحساسهم بها، ويختلفون في أساليب مواجهتهم لها. فقط لوحظ في بعض الدراسات التي اجريت على التلاميذ المراهقين انهم يحتفظون بمستوى عال من الصحة النفسية والبدنية لديهم، بالرغم من التعرض لأحداث ضاغطة، وبعضهم الآخر ينهار ولا يقوى على المواجهة ويصبح فريسة سهلة للإصابة بالاضطرابات النفسية،، حيث تشير الاحصائيات العالمية أن 80% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية. (ملكي، 2015، 02)

وقد لفتت هذه النتيجة الانظار الى الاهتمام بضرورة فحص مصادر تخفيف الضغوط وأساليب مواجهتها ومعرفة المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظا بصحته النفسية والجسمية ومحاولة التكيف مع بيئته، وهذه العملية الدينامية التي تجعل الفرد في حال جيدة وتمكنه من تحديد مستوى قدرته على تحمل الضغوط المختلفة. هي عامل الصلابة النفسية، فقد حظيت باهتمام كثير من الباحثين. فوجود عامل الصلابة النفسية في حياة التلميذ المراهق تعتبر من أهم متغيرات أو مؤشرات الايجابية، وقد درست على نحو واسع في أعمال كويازا Kobaza، والتي توصلت الى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف و التحكم والتحدي، وكما جاء في دراسة سلامة أن الاشخاص الاكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا وسيطرو وقيادة، واكثر شعورا بالأمن و المرونة والافتحاح والواقعية والبعد عن المرض. (سلامة، 2007، 23)

شخصية الانسان المتزنة تتطلب عدة مؤشرات لكي تحافظ على اتزانها و تكيفها ومواجهة التحديات فالصلابة وحدها لا تكفي ولهذا نجد العديد من الدراسات أشارت الى متغير الطمأنينة النفسية كمؤشر ايجابي يسهم في بناء الشخصية، حيث أكد **سوليفان** أن عدم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات ينشأ عن عدم توفير الأمن و الطمأنينة في العلاقات الشخصية التبادلية مع الآخرين، ولهذا يعد اشباع الحاجة الى الأمن النفسي في حياة المراهق المتمدرس أمر ضروري ومهم جدا لكي يستطيع فهم ذاته و الوصول الى هدفه. فالطمأنينة النفسية من أبرز الحاجات التي تقف وراء السلوك البشري، فهي تعد محركا للسلوك وتوجهه الوجهة السليمة، كما أنها تحدد مستوى الصحة النفسية، وهذه الاخيرة هي الأساس في بناء الطمأنينة (**السبيعي، 1996، 46**)، والطمأنينة النفسية تمتد جذورها منذ الطفولة وتستمر عبر المراحل العمرية المختلفة، وغالبية الدراسات يكاد يجمعهم اتفاق على أن وجود الطمأنينة النفسية لدى المراهقين يعد أمرا بالغ الأهمية نظرا لما تحمله هذه الفترة من تحولات سيكولوجية وفيزيولوجية، ومن أجل بناء شخصيتهم بطريقة سليمة، وفي المقابل يصبح الفرد مهددا اذا ما تعرض الى ضغوطات نفسية واجتماعية لا طاقة له بها في أي مرحلة من مراحل عمره، وبالأخص التلميذ في سن المراهقة لأنها فترة حساسة مما يؤدي الى اضطرابات نفسية وسلوكية وتكوين نماذج سلبية عن ذاته و عن الآخرين.

وكما جاء في دراسة (**أقرع، 2005، 76**) أن الصلابة الفرد في مراحل نموه المختلفة تتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته، فإذا تربي في جو دافئ و آمن فإنه سينمو بشكل سوي، ويصبح قادرا على مواجهة ما يعترضه من مشاكل واضطرابات نفسية أو اجتماعية أو تربوية، ويساعده على تنمية أساليب مواجهة فعالة وبناءة.

ومن هذا المنطلق لقيت دراسة الصلابة النفسية و الطمأنينة (الأمن النفسي) اهتماما كبيرا من قبل الباحثين وعلماء علم النفس الايجابي، باعتبار هذان المتغيران يساهمان في بناء شخصية ايجابية للطالب في مرحلة الثانوي، وبهذا الصدد تتمحور الدراسة الحالية حول الكشف عن العلاقة بين الصلابة والطمأنينة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، وقد قسمت الدراسة الى جانبين، الجانب النظري احتوى على ثلاثة فصول، والجانب التطبيقي احتوى على فصلين، وجاءت الفصول على النحو التالي:

الفصل الأول: حيث مهدنا فيه لدراستنا من خلال طرح الاشكالية والتساؤل العام والتساؤلات الفرعية، وصياغة الفرضيات ثم التطرق الى أهداف الدراسة وأهميتها، وصولا الى تحديد المفاهيم واخيرا عرض بعض الدراسات السابقة والتعليق عنها.

الفصل الثاني: بعنوان الصلابة النفسية والذي تم فيه عرض مفهوم الصلابة، أهميتها، أبعادها، خصائصها ، النظريات المفسرة للصلابة النفسية و الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة.

اما الفصل الثالث: بعنوان الطمأنينة النفسية تطرقنا فيه الى مفهوم الطمأنينة، أهميتها، أبعاده خصائصها، الوسائل التي تتحقق بها الطمأنينة، النظريات المفسرة ومعوقات الطمأنينة النفسية.

وبخصوص الجانب التطبيقي تناولنا فيه فصلين الرابع والخامس، وجاء فيهما تجسيد للفصول السابقة ميدانيا بالتطرق الى اجراءات الدراسة الاستطلاعية، اجراءات الدراسة الاساسية وتم عرض منهج الدراسة، العينة، حدود الدراسة، وصف الادوات المستخدمة وأساليب المعالجة الاحصائية.

أما الفصل الخامس والآخر وهو زبدة الموضوع، حيث تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء فرضيات الدراسة، واتبعت النتائج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات.

﴿﴾﴿﴾﴿﴾

الجانب النظري

﴿﴾﴿﴾﴿﴾

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

❖ مشكلة الدراسة

❖ تساؤلات الدراسة

❖ أهمية الدراسة

❖ أهداف الدراسة

❖ فرضيات الدراسة

❖ المفاهيم الأساسية للدراسة

❖ الدراسات السابقة

❖ التعليق على الدراسات السابقة

1/ إشكالية الدراسة:

من خلال تفاعل الانسان مع بيئته تتألف لديه عدة ميادين اجتماعية واقتصادية و نفسية وغيرها تسمى الحياة، واحتكاك الانسان بالحياة في مختلف المواقف يشكل مجموعة من الضغوطات، التي تعتبر ناتج عن التفاعل السلبي وبالتالي تؤثر على شخصية الفرد وصحته الجسمية والنفسية. وفي المقابل نجد الانسان الذي يتصرف بذكاء في المواقف الصعبة والذي لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب يساعده على تقوية ثقته بنفسه، والعمل على مواجهة التحديات بطريقة ايجابية من خلال النظر اليها على انها امر مثير وضروري للنمو اكثر من انها تهديدا له، بهذا يكون قد روض شخصيته واكتسب مناعة وقوة لمقاومة هذه العراقيل، وبالتالي ضمان لصحته الجسمية والنفسية. (علاء نصر، 2014؛ 13)

وهذا ما يسعى اليه الفرد دائما وتحقيقه لهذا الأمر يمكنه من الانطلاق الى العالم بشخصية متزنة وسلوكيات سليمة، وبدأت الدراسات في هذا مجال أو يسعنا القول دراسات في علم النفس الايجابي في السنوات القليلة الماضية وهدفها التركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية وعلى المتغيرات المقاومة والاساليب التي من شأنها تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته النفسية، وقد تناولت بعض الدراسات مؤخرا متغير الصلابة النفسية كأحد اهم هذه المتغيرات الايجابية .

وهذا المصطلح هو مؤشر من مؤشرات الشخصية الايجابية، وقد عرف **لوكنير 98 Lockner** ان الصلابة النفسية عامل هام وحيوي في الشخصية يجب التأكيد عليه في البحوث المستقبلية حتى يتضح اكثر ويتطور من مستوى الاشخاص الى مستوى استخدامه بالمؤسسات و المراكز العلاجية والإرشادية وحتى يستخدم على نطاق واسع في التطوير واختيار الاشخاص ذوي الصلابة النفسية في مهمات خاصة وفي شتى المجالات. (Rotter .1990.181)

وقد اشار **هانتون Hanton** الى ان الانسان الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير ان لدى ذلك الشخص مستوى عال من الثقة النفسية، وهكذا فإن الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه اقل تهديدا، ثم يعيد بناءه الى شيء اكثر ايجابي (يوسفي، 2013؛ 17) وفي دراسة **كوبازا Kobaza** ايضا توصلت الى ان الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام والتحكم والتحدي والتي من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية، والامن النفسي على الرغم من التعرض لأحداث صعبة في الحياة (مخيمر، 1996؛ 77)

و بين **حسين سلامة** ان الاشخاص الاكثر صلابة هم اكثر صمودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا وسيطرة وقيادة ،واكثر مرونة وواقعية وشعورا بالأمن والطمأنينة ،وهذه الاخيرة مؤشر من مؤشرات الشخصية الايجابية فهي تلعب دورا هاما في بناء الشخصية الانسانية وتحقيق التوافق والصحة النفسية لديه. (الطهراوي، 2006؛ 19)

وتعتبر الحاجة الى الطمأنينة النفسية من اهم واقوى الحاجات التي يسعى الانسان الى اشباعها وتصبح اكثر الحاحا عندما يتعرض الفرد الى مشكلات في حياته ،وشعوره بالطمأنينة النفسية يتحقق من خلال شعوره بالأمن من خلال الاخرين وان يكون مقبولا ومحبوبا داخل اسرته او مدرسته وشعوره بقيمته وثقته في نفسه وفي الاخرين. (قصير، 2014؛ 08)

وفي المقابل انعدام الطمأنينة النفسية يجعل الفرد يجد صعوبة في مواجهة الحياة بما فيها من تحديات وصعوبات ،حيث ان في استجابته للموقف الخارجي تتداخل مخاوفه وقلقه وانواع الصراع الذي يعاني منه اتجاه مشكل ما . (طه، 1993؛ 148)

بين **أقرع 2005** ان الصلابة النفسية للفرد في مراحل نموه المختلفة تتوقف على مدى شعوره بالطمأنينة النفسية في طفولته ،فإذا تربى في جو آمن ودافئ فحتما يكون نموه بشكل سوي ، ويصبح قادرا على مواجهة ما يعترضه من ازمات مهما كان نوعها ،ويل ويساعده على تنمية اساليب المواجهة الفعالة والبناءة . (أقرع، 2005؛ 76)

اذا فصحة الانسان الجسمية والنفسية تتحقق بوجود المؤشرات او المتغيرات الايجابية في شخصيته كالمغيرات التي سبق ذكرها الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية ، ومما لاشك فيه ان هاته المتغيرات ترتبط ارتباطا وثيقا بجميع المجالات ومنها المجال التعليمي الاكاديمي، لأن الطلبة اليوم هم اكبر شريحة في المجتمعات وخاصة المجتمع الجزائري لذا يجب الاهتمام بهم ورعايتهم، واكثر مرحلة حساسة ويتعرض فيها التلميذ للمشاكل بشتى انواعها سواء من أسرته أو مدرسته أو المجتمع بحد ذاته، هي مرحلة الثانوي لأنه يكون تقريبا في عمر المراهقة أو مراهق و تكون شخصيته جد هشة.

وقد أشارت دراسة **Rhiner 1983** بأن التلاميذ الذين يتمتعون بقدرات ومهارات كافية هم من يواجهون المشاكل بطريقة ايجابية وهم اكثر تفوقا في دراستهم . (Karchar.1994.18)

ولهذا السبب علماء التربية ينادون بضرورة الاهتمام بالمتعلم اهتماما شاملا وكاملا من كل الجوانب الشخصية ، وكما تقتضي تعقيدات الحياة المتزايدة في وقتنا الراهن ضرورة غرس واكتساب المهارات المعرفية لدى التلاميذ وتنمية قدراتهم من أجل تحدي الصعوبات ومواجهتها بصلابة نفسية ايجابية ،ومن ثم الانطلاق بخطوات صحيحة وبناءة نابعة من شعوره بالطمأنينة النفسية . ولأهمية هذان المتغيران وآثارهما على حياة الفرد ،وعلى ضوء ما سبق تتمحور اشكالية الدراسة حول معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوي .

2/ تساؤلات الدراسة:

أ- التساؤل العام :

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من تلاميذ مرحلة الثانوي بمدينة الجلفة ؟

ب-التساؤلات الفرعية :

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى الجنس ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى التخصص الدراسي ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى المستوى الدراسي ؟
5. ما مستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة ؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى الجنس ؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى التخصص الدراسي ؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى المستوى الدراسي ؟

3/ أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحالية بتناولها موضوعا هاما وهو الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية، خاصة اننا في عصر تفتت فيه الامراض النفسية والاجتماعية ،و تكمن اهمية هذه الدراسة ايضا كونها من البحوث النادرة التي تتطرق لمتغيرين اساسيين في بناء الشخصية الايجابية التي تتكون لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ،وبالتالي تتجلى الاهمية النظرية للدراسة الحالية في :

- تأمل الباحثة ان تكون هذه الدراسة بمثابة اضافة الى الدراسات السيكولوجية على اعتبار ان نتائج الدراسة الحالية ستوفر للباحثين في ميدان علم النفس وبالأخص علم النفس الايجابي معلومات حول متغيرات الدراسة وهي الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية والعينة المدروسة .
- هذه الدراسة اضافة علمية للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة الجزائرية بشكل خاص .
- من المتوقع ان تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى تلاميذ في مرحلة الثانوي.
- تظهر اهمية هذه الدراسة في انها تطرقت الى مرحلة جد حساسة ألا وهي مرحلة الثانوي ، والتي يتعرض من خلالها التلاميذ للعديد من الضغوط الاكاديمية والاسرية والنفسية والاجتماعية ، حيث ان هذه الفترة من العمر التي يمر بها الطلاب تفتقر للأبحاث والدراسات وخاصة في الجانب الذي يتعلق بالموضوع الحالي .
- من خلال دراستنا نسعى الى تغيير وجهة نظر الباحثين في تركيزهم على الجوانب الايجابية ، وفتح المجال لهم ولقت انتباههم من خلال الدراسة الحالية الى نشر وتعميم فكرة علم النفس الايجابي .

أما الاهمية التطبيقية تتجلى في :

- الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع البرامج لعمليات الارشاد والعلاج النفسي للطلاب ،وتقوية وتطوير اساليب التصدي التي تتوقف مع قدراتهم الشخصية و بيئتهم الاجتماعية ،وتوظيفها توظيفا هادفا من اجل رفع كفاءتهم .
- الاهتمام والعناية بهذه المواضيع يساعد في الارتقاء بالطلبة واستغلال طاقاتهم للرقى بالمجتمع .
- تقديم بعض الاقتراحات التي تساعد على الاهتمام بالجانب الانفعالي للطلاب .
- تسهم في توفير أدوات سيكومترية مناسبة للبيئة العربية والبيئة الجزائرية خاصة، وهذه الادوات تشكل حافزا للباحثين في استخدامها في الدراسات المستقبلية.

4/ أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى :

- إمكانية وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة .

-الكشف عن مستوى الصلابة النفسية و مستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة.

-دراسة الفروق في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لكل من متغيرات الجنس و التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

-دراسة الفروق في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لكل من متغيرات الجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

5/فرضيات الدراسة :

- 1.توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية و الطمأنينة النفسية لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة.
- 2.يقدر مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط.
- 3.توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير الجنس.
- 4.توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير التخصص الدراسي .
- 5.لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير المستوى الدراسي .
- 6.مستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط .
- 7.توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير الجنس .
- 8.توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير التخصص الدراسي .

9. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير المستوى الدراسي.

6/ مفاهيم الاساسية للدراسة :

الصلابة النفسية Psychological Horridness :

لغة: صلب يصلب، صلابة فهو صلب، صلب العود /صلب الشخص أي صار شديدا قويا، عكسه لان أو لين .

-عرفها **مخير (1996):** نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من احداث.

(مخير، 1996، 84)

- **دخان والحجار (2006):** الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة.

(دخان والحجار، 2006، 5)

-مفهوم الباحثة لمصطلح الصلابة النفسية هو التزام التلميذ بقيمه واهدافه في الحياة، والتزامه اتجاه دراسته وشعوره بالتحكم في مجريات الأمور التي يعيشها خلال ممارسة لنشاطاته، واستمتاعه بتحدي للمواقف الصعبة التي يواجهها في مجالات حياته،

وتعرف الصلابة النفسية اجرائيا: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على مقياس الصلابة النفسية من إعداد عماد مخير (2002).

الطمأنينة النفسية Psychological Peacefulness :

لغة: يعد مفهوم الأمن من المفاهيم اللغوية ذات الثراء في المعنى فقد جاءت كلمة أمن في كل من لسان العرب و المعجم الوسيط و مختار الصحاح بمعاني عدة نذكر منها مايلي:

الأمن: ويفيد معنى الاطمئنان و عدم الخوف، فيقال: أمنا و أمانا اذا اطمأن ولم يخف. الأمان و الأمانة: بمعنى قد أمنته فأنا آمن، و آمنت غيري من الأمن و الأمان، و الأمانة ضد الخيانة. الطمأنينة فيقال:

إن الرجل يكون آمن اذا كان يطمئن الى كل واحد و يثق بكل واحد، و يقال البلد الأمين أي الذي اطمأن به أهله.

(موسى، 2003، 105)

- تعرف الطمأنينة النفسية بأنها شعور الفرد بتقبل الذات والآخرين، والتحرر من الاعتمادية والخوف والتردد ووضوح الاهداف، وعكس ذلك يؤدي الى عدم الشعور بالطمأنينة النفسية .

(الصيفي، 2010، 41)

-وفي تعريف الدليم و عبد السلام هي قدرة الشخص على مواجهة صعوبات الحياة والاهداف الزائفة واكتساب الثقة في النفس وفي الاخرين ، وعدم الشعور بالتهديد الدائم والقدرة على التحكم في المواقف الحياتية التي تحدث كنتيجة طبيعية.

(الدليم ، 2005 ، 151)

اما مفهوم الباحثة للطمأنينة النفسية هو شعور التلميذ بالطمأنينة الروحانية واطمئنانه في صلته مع ربه، وشعوره ايضا بالراحة و الامن داخل اسرته ومجتمعه وان تكون لديه ثقة عالية بنفسه وبالآخرين ، وان يحصل على اشباع لحاجاته البيولوجية وشعوره كذلك بالطمأنينة اتجاه مستقبله .

وتعرف الطمأنينة النفسية اجرائيا :هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلميذ من خلال اجابته على مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد ضحى قصير (2014).

7/ الدراسات السابقة :

أ- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية :

-دراسة مخيمر (1997): هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب ، وقد طبقت على عينة من طلبة الفترتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والتربية بجامعة الزقازيق، ولتحقيق اغراض الدراسة استخدم الباحث مقياس احداث الحياة الضاغطة من اعداده، ومقياس الاكتئاب لبيك وتعريب غريب عبد الفتاح، واختبار الصلابة النفسية لترنر ، واتضح من النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وادارة الضغوط ، ولصالح الاناث في المساندة الاجتماعية في حين لم توجد فروق دالة بين الجنسين في الاكتئاب.

(مرجع سابق، 1997، 15)

-دراسة حمادة و عبد اللطيف (2002): جاءت هذه الدراسة لبحث العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم، لدى طلاب جامعة الكويت ،تكونت العينة من 282 طالبا وطالبة ،وطبق على العينة مقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر 1996 ومقياس الرغبة في التحكم من اعداد الباحثان ،وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط دال احصائيا بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة ،وفي عينة الذكور

والاناث كل على حدة،بالاضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية على المقياسين تبعا لمتغيرات الدراسة الاخرى وهي الحالة الاجتماعية،ومعدل الدرجات والعمر. (حمادة وعبداللطيف،2002،07)

-دراسة الرفاعي (2003): هدفت الى دراسة الصلابة النفسية بوصفها متغيرا وسيطا بين ادراك احداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها، وتكونت عينة الدراسة من 321 طالبا وطالبة وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من اعداد كوبازا 1982، ومقياسي ادراك احداث الحياة الضاغطة واساليب المواجهة من اعداد الباحثة،وقد اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام والتحكم والتحدي،ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من ادراك احداث الحياة واساليب المواجهة الاكثر فعالية. (الرفاعي،2003،05)

-دراسة دخان و الحجار (2005): هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم اضافة الى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة 541 طالبا وطالبة، واستخدم الباحثين استبانتين،الاولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج وكان أهمها ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان % 62.05 وأن معدل الصلابة لديهم %77.33 كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور،وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية و الصلابة النفسية .

(دخان والحجار ، 2005 ، 10)

-دراسة عبد الرؤوف و محمود النجار (2011): هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتوافق المهني تبعا لبعض المتغيرات لدى الاكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحثين أداتي الدراسة، وهما مقياسي الصلابة النفسية و مقياس التوافق المهني من إعدادهما، وتكونت عينة الدراسة من (200) محاضرو محاضرة، وأشارت نتائج الدراسة الى تمتع الأكاديميين بدرجة متوسطة من الصلابة النفسية و درجة مرتفعة في التوافق المهني، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياس الصلابة و مقياس التوافق المهني، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي، الجامعة) ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح الدرجة العلمية العليا. (عبد الرؤوف و النجار، 2011، 2)

دراسات اجنبية :

-دراسة كوبازا (1982)وزملائها : دراسة بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها في تخفيف وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية ،تهدف الى التأكيد على ان الصلابة النفسية تعمل كمتغير وسيط للصحة النفسية وتخفيف ضغوط الحياة،وطبقت الدراسة على عينة بلغت (259) شخص من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا والمحامين ورجال الاعمال .واستخدموا مقياس احداث الحياة الضاغطة من اعداد راهي مقياس الصحة والمرض ،ومقياس حالة الاستعداد الوراثية في الشخصية ومقياس مركز الضبط ،ومقياس العمل بالالتزام ومقياس الامل ، وتوصلت الدراسة الى ان الصلابة النفسية تخفف من ضغوط الحياة ،كما تعتبر الصلابة مصدر للمقاومة والصمود وتؤدي الى سلامة الصحة النفسية للفرد .
(السيد ناصر،2013،10)

-دراسة كوزي (1991) : تناولت هذه الدراسة تأثير الصلابة النفسية والضغوط والتحمل الاجتماعي على الانجاز الدراسي لدى الطلاب الاوربيين المنتقلين للمدن ،وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية ،والتحمل الاجتماعي ،وبلغت عينة الدراسة (227) طالبا وطالبة .طبقت عليهم اختبارات حسابية خلال 75 دقيقة ،وقد قيست الصلابة في ضوء ابعادها الثلاثة الالتزام التحدي والتحكم وكانت نتائج الدراسة ان الصلابة النفسية تعمل كمدعم للإنجاز الدراسي ،كما توصلت الى ان الضغوط أدت الى قلة الانجاز وعدم المقدرة الاجتماعية وظهور اعراض التوتر .

-دراسة كلارك وهارتمان (1996): بعنوان اثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعورية بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين ، تكونت هذه العينة من (53) شخصا ،استخدمت ادوات الدراسة من مقياس التكرار والمدة وقائمة المشكلات الدراسية ،ومقياس المشاركة في المهمة وقد اشارت النتائج الى دور الصلابة في تقليل اثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية ،كما أن الصلابة النفسية والتقييم المعرفي يمكن المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي .
(خالد ،2012،62)

-دراسة ميشيل (1999): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي طبقت على عينة (63) طالبا، استخدم فيها مقياس الصلابة النفسية ل كوبازا ، وكانت نتائج الدراسة قد اشارت الى ان هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية و التوافق النفسي لدى الطلاب ،وان الصلابة استخدمت لتمييز الطلاب الذين يعانون من صعوبات في الجوانب العاطفية و الاجتماعية والاكاديمية ، كما اتضح ان الصلابة النفسية تظهر كمنبئ اكثر قوة في علاج الامراض العقلية والنفسية والجسمية.

(المفرجي،2008،24)

ب- الدراسات السابقة التي تناولت الطمأنينة النفسية :

- دراسة محمود عطا حسين (1993) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف الشعور بالأمن النفسي في ضوء بعض المتغيرات كالمستوى الدراسي والتخصص والتحصيل لدى طلبة الثانوية بمدينة الرياض ، وتكونت العينة من (176) طالب من المرحلة الثانوية ، واستخدام الباحث مقياس ماسلو للأمن / وعدم الأمن ، وأظهرت النتائج مايلي - تقارباً في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب ، وارتفاع الشعور بالأمن النفسي مقارنة بعينات أمريكية

- لم يتأثر الأمن بالتخصص والتحصيل والمستوى الدراسي. (محمود عطا حسين، 1993، 422)

-دراسة الخليل (1998): سعت هذه الدراسة الى معرفة الشعور بالطمأنينة النفسية عند الطلبة المراهقين في الاسر متعددة الزوجات، تكونت عينة الدراسة (80) طالب وطالبة ، وقد استخدم الباحث مقياس الطمأنينة النفسية لماسلو ، وانتهت الدراسة بأن الطلبة في الاسر متعددة الزوجات كانوا أقل شعورا بالطمأنينة من الطلبة المراهقين في الاسر أحادية الزوجة ، كما دلت النتائج على ان الشعور بالطمأنينة عند الذكور و الاناث من الابناء الاسر متعددة الزوجات كان متشابها ، وانه لا توجد فروق في مستوى الطمأنينة لدى الطلبة المراهقين من أسر متعددة الزوجات بالعلاقات مع ترتيب زواج الام .

(العطاس ، 2012، 76)

-دراسة الدليم (2005) : هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين الاحساس بالطمأنينة النفسية و الشعور بالوحدة النفسية في أوساط طلبة جامعة الملك سعود بالرياض ، وتم تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية لماسلو على عينة قصدية مكونة من (288) طالب وطالبة ، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة بين الاحساس بالطمأنينة النفسية و الشعور بالوحدة النفسية ، وكشفت ان طلبة التخصصات العلمية اكثر احساسا بالطمأنينة ، واطهرت ان الذكور اكثر شعورا بالطمأنينة النفسية من الاناث .

(الدليم ، 2005، 67)

-دراسة أبو عودة (2006): هدفت الى التعرف على العلاقة بين الطمأنينة النفسية والاتجاهات السياسية والاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (256) طالبا وطالبة من جامعة الأزهر، واستخدم فيها الباحث مقياساً للأمن النفسي من اعداده، واطهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا في درجة الشعور بالطمأنينة تعزى الى متغير التخصص (الطلبة الأدبيين –الطلبة العلميين) ولا توجد فروق في الجنس ، لا توجد فروق تعزى الى متغير المستوى الدراسي.

(ابو عودة ، 2006، 19)

-دراسة عمر حجاج(2014): هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي و الدافعية للتعلم لدى تلاميذ الاقسام النهائية بمرحلة التعليم الثانوي، في ظل متغيرين يعزى فيها الاختلاف من الجنس (ذكور –إناث) ثم التخصص الدراسي (علمي – أدبي) ،اجريت الدراسة على عينة قوامها (250) طالبا وطالبة ،وقد استخدم مقياس الامن النفسي وعدم الامن ل ماسلو، وقد اسفرت النتائج الى أن الشعور بالأمن النفسي له علاقة بالدافعية للتعلم ، ولا تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس أو التخصص، فتتشابه عند الذكور و الإناث، ومثلها عند الأدبيين والعلميين، ولا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الطمأنينة تعزى الى متغير الجنس أو التخصص الدراسي.. (حجاج ،2014، 03)

- الدراسات الاجنبية :

-دراسة كونز و اخرين (2001): استهدفت هذه الدراسة الوقوف على ادراك الطمأنينة النفسية لدى الاطفال في مرحلة ما قبل المراهقة و الشعور بالوحدة النفسية ، على عينة من الاطفال بلغ عددهم (76) وطبق عليهم ادوات الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية ، و اشارت النتائج الى وجود ارتباط دال سالب بين الشعور بالطمأنينة والشعور بالوحدة ، كما اشارت النتائج الى ان الاطفال الذين يتمتعون بالطمأنينة النفسية كانوا اكثر ادراكا للتحكم و لديهم نظرة ايجابية نحو ذواتهم ونحو الاخرين ونحو العالم ، اما الذين يشعرون بانخفاض الطمأنينة فهم اكثر قلق من المواقف الاجتماعية ونظرتهم سلبية لذواتهم وللعالم والاخرين . (كداد ومخلوفي ،2013، 84)

-دراسة ديفيز وكومينجز(2001): هدفت الى معرفة العلاقة بين الطمأنينة الانفعالية للأطفال وادراكهم التوافق بين الوالدين ،وذلك على عينة من الاطفال وطبق عليهم مقياس الطمأنينة النفسية ، مقياس رينالدوز لقلق الاطفال ، و اشارت النتائج الى ان كفاءة علاقة الطفل مع الوالدين تؤدي الى تكوينه نماذج تصويرية داخلية عن ذاته تتضمن شعوره بالطمأنينة و الثقة و التوافق الشخصي و الاجتماعي مما يجعله يواجه المشكلات و الضغوط مستقبلا . (قصير ،2014، 211)

-دراسة ينج واخرين (2003): هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين تعلق الطمأنينة لدى الطفل بالوالدين و فكرة الصداقة و ملاحظة سلوك الصداقة ،تكونت عينة الدراسة من (73) طفل ويتم ارتباطهم تجاه الام بإجراء مواقف غريبة و قوية لمعرفة تعلقهم الطمأنينة بالأم . وانتهت الدراسة بأن عينة الاطفال التي لديها احساس بالطمأنينة نتيجة لعلاقة التعلق الطمأنينة الموجودة بين الاطفال وأبائهم منذ فترة مبكرة من العمر . (العطاس ،2011، 87)

• تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية :

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت متغير الصلابة النفسية فقد تبين ان هناك اهتماما واضحا بموضوع الصلابة النفسية عربيا و عالميا ،حيث تمت دراسة هذا المفهوم في علاقته بمتغيرات عديدة منها الضغوط النفسية ،الصحة النفسية و متغير المساندة الاجتماعية وغيرها .ومن حيث الاهداف فقد تنوعت الدراسات السابقة حيث هدفت البعض منها الى التعرف على مستويات الصلابة لدى افراد العينة ، في حين هدفت اخرى الى البحث في علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات كمتغير العمر و الجنس و الحالة الاجتماعية ،واختلفت عينات الدراسات السابقة تبعا لاختلاف الاهداف المنشودة للدراسة ، وقد طبقت عدة مقاييس من قبل الباحثين التي تقيس الصلابة النفسية ، كان اكثر مقياس مرتكز ومعتمد عليه في الدراسات العربية هو مقياس عماد مخيمر ، اما من حيث النتائج فقد اشارت معظم الدراسات الى ان مستوى الصلابة يتأثر بمتغيرات عديدة ونسبته غير ثابتة .

• تعقيب على الدراسات التي تناولت الطمأنينة النفسية :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي سبق ذكرها تبين للباحثة ان بعض الدراسات تناولت مفهوم الطمأنينة النفسية بصورة مباشرة ،واخرى تناولتها بصورة غير مباشرة في علاقتها بمتغيرات متعددة ، وتنوعت اهداف الدراسات السابقة حيث هدفت الى التعرف على مستويات الطمأنينة النفسية لدى افراد العينة ،فيما هدفت اخرى الى البحث في علاقة الطمأنينة ببعض المتغيرات كمتغير العمر والجنس والحالة الاجتماعية وكان هناك اختلاف في عينات الدراسة تبعا لاختلاف الاهداف ، أما من حيث الادوات المستخدمة تبين ان معظم الدراسات السابقة اتفقت في استخدامها لاختبار ماسلو للأمن وعدم الامن ، واختلفت النتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة حيث اشارت معظم الدراسات الى ان مستوى الطمأنينة النفسية مرتفع بحسب المتغير الذي ترتبط به الطمأنينة .

• مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة :

ما يميز الدراسة الحالية ومن خلال عرضنا للدراسات السابقة ،اتضح ان هذه الدراسة قد اتفقت مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب واختلفت معها في البعض الاخر، فمن حيث الموضوع تعد هذه الدراسة من بين قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية و الطمأنينة النفسية على مستوى الدراسات العربية والدراسات الجزائرية بالأخص ،فهذا ما يميز الدراسة باعتبارها الاولى في البيئة المحلية على حد علم الباحثة وما يميزها ايضا ان هذه الدراسة اجريت على تلاميذ مرحلة الثانوي حيث تعد مرحلة جد حساسة وندرة الدراسات فيها واختلاف الدراسة الحالية عن بعض الدراسات السابقة في نتائجها وهذا ما سنراه في الفصول الميدانية .

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

❖ تمهيد

❖ مفهوم الصلابة النفسية

❖ أهمية الصلابة النفسية

❖ أبعاد الصلابة النفسية

❖ خصائص الصلابة النفسية

❖ الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

❖ النظريات المفسرة للصلابة النفسية

❖ المضامين التطبيقية للصلابة النفسية

❖ خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد :

انصب الاهتمام على احد أهم المفاهيم التي أضحت تستحوذ على بحوث علم النفس و المتمثل في الصلابة النفسية وهو أحد المتغيرات المركزية التي تساهم في حفظ الصحة النفسية. كما انه يتمثل عاملا صاددا يساعد على تجاوز الازمات و مواجهة الصدمات المختلفة التي يتعرض لها الانسان في العصر الحالي خاصة .

كما يعد هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة نسبيا وخاصة في البيئة العربية ،وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد ، وفي هذا الفصل سوف نحاول ان نلم بجميع اطراف الموضوع والتي تكسبنا فكرة عامة حول الصلابة النفسية . وسنتطرق الى مفهوم الصلابة النفسية وابعادها اهميتها وخصائصها و ايضا النظريات التي تناولت هذا المتغير .

1- مفهوم الصلابة النفسية:

أ- تعريف الصلابة النفسية

اصطلاحاً: فقد عرفت كويازا الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته عل استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية احداث الحياة الضاغطة ادراكا غير منحرف ويفسرها بواقعية و موضوعية و يتعايش معها بإيجابية تتضمن ثلاثة ابعاد هي الالتزام ، التحكم و التحدي .
(قصير ، 2014، 54)

- كما يعرفها **Funk** هي خصلة عامة في شخصية الفرد ، التي تعمل على تكوينها و تتميتها للخبرات البيئية التي تحيط بالفرد منذ صغره.
(فاتح، 2014، 14)

- في تعريف **مخيمر** اكد على ان الصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه و قيمه و الاخرين من حوله ، و اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من احداث يتحمل المسؤولية عنها و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا و إعاقة له .
(مخيمر ، 1996، 284)

- يعرف **مادي Maddi** الصلابة النفسية على انها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة .

- أما **روتر Rotter** فهو يعتبر الصلابة النفسية عامل الحماية التي يمكن أن تعتبر كمؤثرات تخفف وتلطف أو تغير في استجابة الشخص للمخاطر البيئية التي تجعله عرضة لسوء التكيف .

(عبد العزيز ثابت و آخرون، 2007، 137)

- كما يمكن تعريف الصلابة على انها امتلاك الفرد لمجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام و القدرة على التحدي والقدرة التحكم في أمور الحياة .

(مخيمر ، 1997، 30)

ومن خلال تلك التعريفات نلخص أن الصلابة النفسية أسلوب من أساليب مواجهة الصعوبات وهي مصدر من مصادر الشخصية الايجابية الذاتية يكتسبها الفرد ليستطيع مقاومة وتحدي الاثار السلبية لضغوط الحياة سواء الصحة النفسية و الجسمية معا .

ب- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الصلابة النفسية :

- 1) **الصحة النفسية** :عرفت منظمة الصحة العالمية النفسية ،مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية و الاجتماعية ،والانفعالية بما يحقق له الشعور بالسعادة و الرفاهية مع افراد المجتمع الذي يعيش فيه ،وبالتالي فهي لا تحدد فقط على اساس انتقاء المرض أو الاضطراب النفسي. (زهران ،1988، 28)
- 2) **الفاعلية الذاتية** : هي توقع الفرد بأنه قادر على أداء تنفيذ السلوك الملائم و المناسب الذي يحقق نتائج مرغوب فيها ،تخدم صحته و تزيد من ثقته و قدرته على مواجهة التحديات. (الحجاز و دخان،2005، 37)
- 3) **قوة الأنا**: هي كفاية الانا بالنسبة لما تؤديه من وظائف في الشخصية ،متضمنا ايضا كفاية للوظائف الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية، و الخلقية ،و كفاية الاستجابة للمثيرات الداخلية. (عبد الخالق ،2008، 25)
- 4) **المرونة النفسية**: هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الانسان من التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الاخذ بأيسر الحلول . (الأحمدي،2007،5)
- 5) **الرجوعية النفسية**: هي فكرة شخص أو جماعة على التطور الايجابي و مواصلة التوجه للبناء نحو المستقبل على الرغم من وجود الجرح الصدمي و يتجه المسار الرجوعي في الشخص بفعل التفاعل بين الفرد نفسه ومحيطه . (السيد،1994، 56)
- 6) **المناعة النفسية**: يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات و الكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار و مشاعر ويأس و عجز و انهزامية و تشاؤم. (كامل ،2012، 96)
- 7) **التوافق النفسي** : يعرف التوافق النفسي على أنه عملية تفاعلية متحركة مرنة و مستمرة تهدف الى إشباع حاجات الفرد و تحقيق الرضا عن الذات و البيئة ، و كذا إحداث التغييرات في البيئة لتوائم الفرد و بهذا تصبح عملية ايجابية ، تساعد على تنظيم الخبرة الشخصية . (ولاء حسان ،2008، 62)
- 8) **تقدير الذات** : رضى المرء عن نفسه وعن صفاته و قدراته و إدراكه لحدوده و خواصه الشخصية. (عبد العزيز محمد ، 1992 ، 57)

(9) الثقة بالنفس : وتعرف على انها احساس الشخص بقيمة نفسه ، فيتصرف بشكل طبيعي دون قلق ، وهو المتحكم الوحيد بتصرفاته و الثقة بالنفس لا تولد مع الانسان بل هي مكتسبة من البيئة المحيطة به .

(عينة، 2016، 33)

(10) المقاومة النفسية: وتعرف المقاومة النفسية على أنها قدرة الفرد على المواجهة و الصمود و الاحتمال أمام الكم الهائل من الضغوط التي تواجهه ، وبالتالي عدم تعرضه لأي امراض نفسية أو خلل في مهاراته وقدراته .

(11) الشدة النفسية: وهي استطاعة الفرد التحكم في نفسه و مواجهة مايقال له من مشاكل الحياة ، لقوله

صلى الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة و إنما الشديد يمتلك نفسه عند الغضب "

(الرفاعي، 2003، 28)

2-أهمية الصلابة النفسية :

تعد الصلابة النفسية مصدر من مصادر المقاومة التي تساعد الانسان على مواجهة أحداث الحياة العويصة ،وتجعل الفرد اكثر مرونة و ضبطا داخليا و مسؤولية و قدرة على اتخاذ القرار ،كما و تعمل الصلابة النفسية بوصفها عامل حماية من الامراض الجسدية والاضطرابات النفسية .

وقد قامت كوپازا بتفسير و توضيح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي

تواجه الفرد و يمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص الاثر الذي تتركه الضغوطات و المشاكل في شخصية الفرد وفي صحته . وفي هذه الخصوص ترى كل من مادي و كوپازا أن المشاكل التي تطرأ في الحياة تقود الى سلسلة من الارجاع تؤدي الى استشارة الجهاز العصبي الذاتي و الضغط المزمن يؤدي فيما بعد الى الارهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية و اضطرابات نفسية، وهنا تكمن أهمية الصلابة النفسية حيث تقوم بتعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط و تنتهي بالإرهاق و المرض. (العبدلي،2012،34)

وبالتالي تتجلى اهمية الصلابة النفسية في :

- ✓ انها تعدل من إدراك الاحداث و تجعلها تبدو أقل وطأة .
- ✓ تؤدي الى أساليب مواجهة نشطة و الانتقال من حال الى حال .
- ✓ تؤثر على اسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .

- ✓ تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي و الممارسة الرياضية مما يساعد على التقليل من الاصابة بالأمراض الجسمية .
- ✓ للصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- ✓ تقى الانسان من آثار تحديات الحياة الصعبة المختلفة .
- ✓ تجعل الفرد اكثر مرونة و تفاعل و قابلية ليتغلب على مشاكله الضاغطة .
- ✓ تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الامراض الجسدية و الاضطرابات النفسية.

(فاتح ، 2014 ، 25)

وتكمن أهمية الصلابة النفسية أيضا في ان الاشخاص الذين يتميزون بصلابة نفسية مرتفعة فإنهم يميلون اكثر للنظر الى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها.

يؤكد الليرد و سميث 1989 ان الصلابة النفسية تكون جمل ايجابية عن الذات أكثر من اولئك الاقل صلابة ، كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية للأفراد فتصبح عندهم كفاءة ذاتية اكثر و لديهم قدرات إدراكية حول ما يدور من حولهم من احداث في حياتهم اليومية .

(العبدلي ، 2012، 36)

3-أبعاد الصلابة النفسية :

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال العديد من الدراسات و اشاروا الى أن الافراد الذين يتمتعون بالصلابة يحاولون أن يكون لديهم التأثير من مجرى بعض الاحداث التي يمرون بها وهذه الابعاد هي الالتزام ، التحكم و التحدي .

(Kobasa.1979.12)

أولا: الالتزام :

يعتبر مكون الالتزام من اكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات مشقة ،ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم .

(عباس ، 2010، 65)

يعكس الالتزام إحساسا عاما للفرد بالعزم و التصميم الهادف ذي معنى ويعبر عنه بميله، ليكون أكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته بحيث يشارك بإيجابية في احداث ويكون بعيدا عن العزلة و السلبية و الخمول والكسل .

يعرف **مخيم 1997** الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه وقيمه والآخرين من حوله .
(**مخيم، 1997، 14**)

يرى **Folkman 1984** أن الالتزامات تكشف عما هو مهم و له معنى للفرد و يمكن أن تعرف من خلال عدد من مستويات الافكار التجريدية ، والتي تمتد من الافكار و القيم الى غايات محددة كما تحدد موضع الخطر و التهديد.
(**حجازي، أبوغالي، 2010، 118**)

من خلال التعريفات يتضح اتفاق الباحثين حول تحديد ماهية الالتزام المتمثلة في تبني الفرد لقيم ومبادئ و معتقدات وتحمل ه المسؤولية اتجاه نفسه والآخرين. ومكون الالتزام له عدة انواع نذكرها كالاتي :

-أنواع الالتزام: رأَت كوبازا 1979 واخرون ان الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من :

أ-الالتزام نحو الذات : وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية على نحو يميزه عن الاخرين.

ب-الالتزام تجاه العمل :وهو تقدير الفرد لقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين ، و اعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل و كفاءته في انجازه، وضرورة تحمله مسؤولية العمل و الالتزام بنظامه.

(**Kobasa.1979.52**)

قد صنف **أبو الندى 2007** أنواع الالتزام في ثلاثة انواع هي الالتزام الديني ،الالتزام الاخلاقي و الالتزام القانوني :

- 1) الالتزام الديني: هو التزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح ،وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به ،و الانتهاء عن ما نهى عنه .
 - 2) الالتزام الاخلاقي: هو التزام الفرد بالقيم و الاخلاقيات التي ترجع في الأصل الى الاديان و العقائد ومن ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزمها الافراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن و السنة النبوية .
 - 3) الالتزام القانوني: هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد و الاحكام العامة و تقبل تنفيذها اجبارا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها ،أو مخالفتها لما تمثله من اسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع.
- (**أبو الندى، 2007، 31**)

ثانياً: التحكم :

اشارت كوبازا الى التحكم بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف و ظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة و يمكن التنبؤ بها و السيطرة عليها .

ويرى كل من حمزة و محمد (2002) ان التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في احداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفياً أو وجدانياً أو سلوكياً وللتحكم أربعة أشكال أو صور تتمثل في :

1. التحكم في اتخاذ القرار : وذلك بحسم طريقة التعامل مع المواقف سواء بتخطيه أو تجنبه أو التعايش معه ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه .
2. التحكم المعرفي: أهم صور التحكم ،يعتمد على التحكم في استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط ، مثل التفكير في الموقف و النظر اليه من عدة أبعاد، ادراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة وتفسيره بطريقة منطقية. (الرفاعي ، 2003 ، 32)
3. التحكم السلوكي: و هو القدرة على مواجهة و بذل الجهد مع الدافعية للإنجاز و التحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه .
4. التحكم الاسترجاعي: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف و طبيعته ،فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات الى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتنازل والسيطرة بمعنى نظرة الشخص للحدث الصعب و محاولة ايجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الحدث . (سيد ، 2012 ، 15)

ثالثاً : التحدي :

تعرفه كوبازا بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، اكثر من كونه تهديداً لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية (Kobasa.1983.82)

ويعرف التحدي بأنه ميل الناس الى إدراك التغيرات التي تطرأ في حياتهم على أنها حوافز يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي و تقبلها كما هي . (عثمان،2001،21)

يعرفه **توماكا 1996**: ان التحدي هو الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية، وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية ، وقد تجتمع معا و توصف بأنها استجابات فعالة. (محمد ، 2002، 41)

4- خصائص الصلابة النفسية :

حصر تايلور 1995 خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- الاحساس بالالتزام اتجاه المبادئ أو القيم التي يتبناها الفرد و الدفاع عنها .
- الاعتقاد بالسيطرة (التحكم) ،أي الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب المواقف التي تحصل له في حياته وهو وحده قادرا على التحكم في بيئته و التأثير فيها.
- الرغبة في احداث التغيير و مواجهة الانشطة الجديدة ورفع التحدي أمام ما يمكن أن يواجه الفرد في حياته مع اعتبار أنها بمثابة فرصة للنماء والتطوير وليست محطمة له. (ملكي ، 2015، 32)

و من خلال معرفة خصائص الصلابة النفسية تبين أن هناك نوعين من الخصائص و لقد أكدها **عماد مخيمر** في دراسته 1997 و التي قام بها في مجال الصلابة النفسية و اعتمدها في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة عند الاشخاص، ولقد تمثلت هذه الخصائص في فئتين من الناس ،أفراد ذوي صلابة نفسية مرتفعة و أفراد ذوي صلابة نفسية منخفضة واشتملت الفئتين على عدة خصائص نعرضها كالاتي :

أ- خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة :

- القدرة على الصمود و المقاومة .
 - ذوي وجهة داخلية للضبط .
 - أكثر نشاط و ذوي دافعية مرتفعة.
 - لديهم انجاز أفضل .
 - أكثر اقتدارا و يميلون للقيادة والسيطرة.
- (مخيمر ، 1997، 83)

لقد بين كل من ديلايد 1990 و كوزي 1998 و كرسفور 1996 في دراستهم حول الاشخاص الذين يتمتعون بقدر عال من الصلابة، أن هؤلاء الاشخاص لديهم أعراض نفسية و جسمية قليلة و غير منهكين و لديهم تمركز حول الذات و يتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي و ارتفاع الدافعية نحو العمل، و يمتازون بالتفاؤل و أكثر توجها للحياة . و يمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية. (أبو الندى، 2007، 32)

بالإضافة الى الخصائص التي سبق ذكرها يمكن أن يشمل ذو الصلابة النفسية المرتفعة على :

- الصبر و تحمل المشقة .
 - الحكمة و المرونة في اتخاذ القرارات .
 - الاحتفاظ بالهدوء و الثبات في أشد وأقسى المواقف.
 - القدرة على وضع الخطط لتصدي المشكلات.
 - الالتزام بالمبادئ و القيم و المعتقدات و التمسك بها وعدم التخلي عنها.
 - المبادرة لحل ما يواجهون من مشكلات و صعوبات.
- ب- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة :

(ملكي، 2015، 33)

أوردت **جيهان محمد (2002)** بعض سمات ذوي الصلابة النفسية المنخفضة باتصافهم بعدم الشعور بوجود الهدف لأنفسهم، و أنه لا معنى لحياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة ما يتعرضون له. و يفضلون ثبات الاحداث الحياتية و ليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد وعاجزون عن تحمل الأثر السيء.

وبالإضافة الى تلك الصفات نذكر أيضا:

- عدم القدرة على الصبر وعدم تحمل المسؤولية.
- قلة المرونة في اتخاذ القرارات و ترددهم الدائم.

•الهروب من مواجهة الاحداث.

•سرعة الغضب و الحزن و الميل الى الاكتئاب و القلق

•ليس لديهم قيم ومبادئ محددة. (محمد ، 2002، 21)

اذا مما سبق يتضح لنا أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتميزون بصفات سلبية مما تؤدي الى ضعف في شخصيتهم على عكس الاشخاص ذو الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بالشخصية الإيجابية و الفعالة في جميع مجالات الحياة.

5-الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية :

- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي لأحداث اليومية إذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي، فيعتقد الافراد ذوو الصلابة في كفايتهم في تناول الاحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون هذه الاحداث الشاقة بصورة واقعية وتقاولية.

- تخفف الصلابة النفسية من الشعور بالإجهاد الناتج عن الادراك السلبي للواقع المعاش، وتحول دون وصول الفرد لحالة الاجهاد المزمن و الشعور باستنزاف طاقاته.

- ترتبط الصلابة النفسية بطرائق التعايش التكيفي الفعال و تبتعد عن اعتياد استخدام التعايش التجنبي أو الانسحابي للموقف.

- تدعم الصلابة النفسية عمل متغيرات اخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقية حيث تميل الافراد الذين يتسمون بالصلابة الى التوجه نحو طلب العلاقات الاجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة، وترتبط هذه العلاقات بدورها باستخدام أساليب التعايش التكيفي و التوافقي. (راضي، 2008، 35)

6- النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

تعددت النظريات التي فسرت الصلابة النفسية و كانت كل منها مكملة للأخرى ومن بين هذه النظريات التي تناولت متغير الصلابة النفسية نذكر ما يلي :

1/ نظرية التحليل النفسي (1856_1939):

للمنظر سيغموند فرويد الذي يبين العلاقة بين البناء الطبوغرافيا و تركيب الشخصية من ثلاثة نظم (الهو، الأنا ، الأنا الاعلى) وتعد الأنا هي مركز الطاقة النفسية و مصدر القوة للفرد و صلابته، ولها وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل حيث تقوم بفصل عملية التفكير بتأخير أو تقديم حدوث الحركة الادارية، كما تقوم بالتحكم بزمام الامور و الرغبات الغريزية، و إذا ما فشلت الأنا بالتوفيق بين السلطات الثلاث تنشأ الاضطرابات النفسجسمية.

ولذا أولت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي، والتي تشير الى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية و البدنية و العقلية والاجتماعية بكفاءة عالية. (الموسوي ، 2006، 24)

2/ نظرية كوبازا Kobasa 1979:

قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية، تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال. و عدت الصلابة النفسية كصفة شخصية أو نمط تميز الاشخاص الذين يحتفظون بظروف صحية جيدة. واعتمدت هذه النظرية على عدد من الاسس العلمية و العملية، تمثلت الاسس العلمية أو النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل ماسلو و روجرز والتي اشارت الى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد

بالدرجة الاولى على قدراته على استغلال امكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة.

(قصير ، 2014، 46)

ويعد نموذج لازاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة و هي:

(1) البيئة الداخلية للفرد.

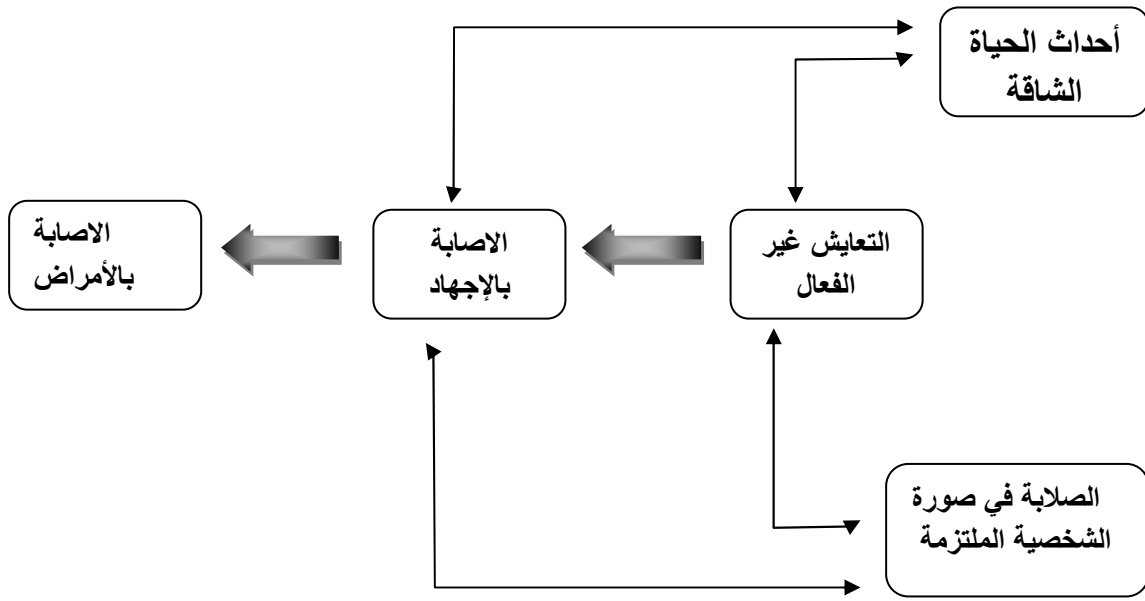
(2) الاسلوب الادراكي المعرفي.

(3) الشعور بالتهديد و الاحباط.

فقد ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الاحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث، و اعتباره موقفا قابلا للتعايش ويشمل عليه الادراك الثانوي وتقديم الفرد لقدراته الخاصة، و تحديد لمدى كفاءتها في تصدي للمواقف الصعبة.

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة و الوقاية من الاصابة بالأمراض، من خلال تحديها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، حيث أنهم يتسمون بنشاط واسع واقتدارا وقيادة و ضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأكثر واقعية و انجاز و سيطرة على التفسير. (ملكي ، 2015، 18)

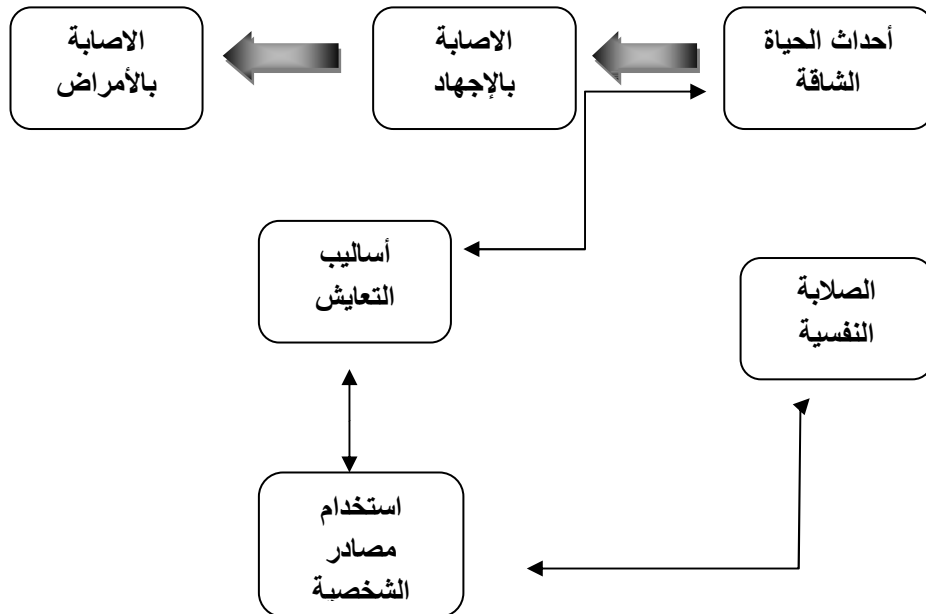
وفيما يلي عرض لبعض الأشكال التي توضح تأثير المباشر وغير المباشر للصلابة النفسية في الفرد، وتوضح ايضا منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:



شكل (1) يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للصلابة النفسية.

(Kobasa.Maddi.1982.169)

_ يوضح الشكل رقم (1) اثار الصلابة النفسية في صورة الشخصية الملتزمة التي تقلل بشكل مباشر من التأثير السلبي للأحداث الحياتية إذا انخفضت أساليب التعايش غير الفعالة.



شكل (2): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.

-يوضح الشكل رقم (2) الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الاصابة بالإجهاد الناتج

عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة وتزيد أيضا من العمل على

استخدام الفرد لمصادره الشخصية و الاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة. (فاتح ،2014، 33)

3-نموذج فنك Funk المحلل لنموذج كوبازا :

حاول فنك تقديم أحدث النماذج في مجال الوقاية من الاضطرابات سنة 1992 من خلال دراسته التي

اجراها بهدف بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الادراك المعرفي و التعايش الانفعالي من ناحية،

والصحة العقلية من ناحية اخرى، و قد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة

الواقعية. وتوصل في هذه الدراسة الى ارتباط مكون التحكم والالتزام فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من

خلال تخفيض الشعور بالتهديد و استخدام استراتيجيات التعايش خصوصا استراتيجيات ضبط الانفعال، حيث

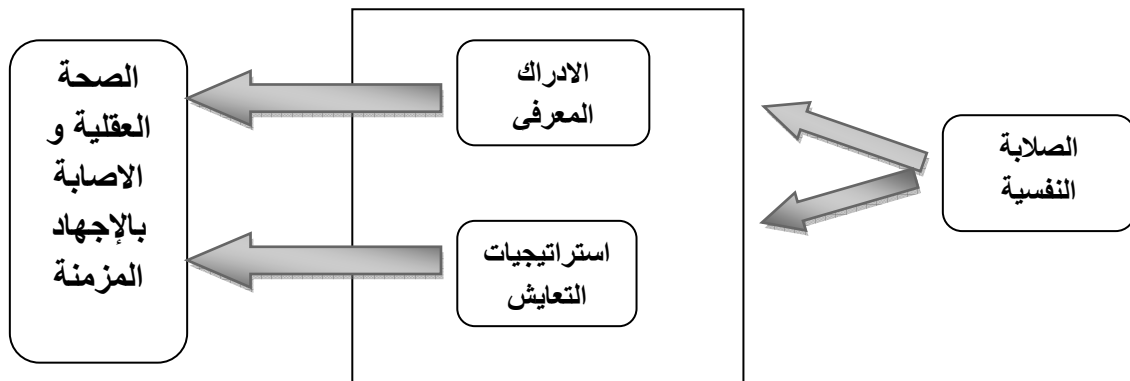
ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة و استخدم استراتيجيات

حل المشكلات للتعايش. (عودة ،2010، 81)

وقام فنك بإجراء دراسة اخرى سنة 1995 تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الاولى، وتم التوصل الى

نفس نتائج الدراسة الاولى ايضا. (العيافي،2012، 22)

ثم قدم فنك نموذجه المعدل لنموذج كوبازا التعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها .



الشكل (3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها. (السيد،2013،31)

4-الصلابة النفسية من المنظور الإسلامي :

الاسلام آية ودعوة للتوفيق في علوم الدين وعلوم الدنيا وهو يدعم كل خطوة تخطوها العقول في مجالات البحث في النفس البشرية، وما تنطوي عليه من التعقيد و الغموض في دراسة الانسان الاكثر شمولية و دقة، و النفس الانسانية هي ضرب من الصراع بين قطبي التناقض في خيرها و شرها و قوتها و ضعفها وفي انفعالاتها و هدوئها، كما في قوله تعالى { ونفس وما سواها (7) فألها فجوهرها وتقواها (8) } (الشمس اية 7-8) فالإنسان عرضة للمآسي و الأحزان ،وهو لا يملك إزائها حولا ولا قوة وخير ما يفعله الممتحن هو التذرع بالصبر و صلابة النفس فهي بلسم القلوب الجريحة، وعزاء النفوس المعذبة، من اجل ذلك حرصت الآيات الاخبار على التحلي بالصبر و الاعتصام به. وقال أمير المؤمنين علي رضي الله عنه ((إن صبرت جرى عليك القدر وأنت مأجور إن جزعت جرى عليك القدر وانتم ازور...)) فإن الصبر الجميل المحمود هو صبر على النوائب التي لا يستطيع . الانسان دفعها و التخلص منها كفقد عزيز واغتصاب مال أو اضطهاد عدو، أو مرض لا يستطيع علاجه... الخ (الصدر، 2008، 103)

وكل هذه المصائب التي يتعرض لها الانسان عليه أن يقابلها بالصبر، ويتحمل بصلابة نفسية عالية سواء كان هذا الصبر اضطراريا أو اختياريا حتى ينعم بالسعادة في الدنيا و الفوز بالأخرة .ان شاء الله. ومن الشواهد القرآنية في عالم الصبر و الصابرين قصة يوسف عليه السلام حيث كانت حياته سلسلة من المصائب و البلاء قصة نبينا أيوب عليه السلام و الكثير من الرسل و الانبياء الذين عانوا كثير في حياتهم أن يعلم الانسان هو ملك لله اولاً و أخيراً هو و أهله و ماله. وان عليه لا يفرح بموجود و لا يحزن على مفقود وان يكون صبورا ذو صلابة نفسية و يرضى بذلك لكي يحمي نفسه من الامراض.

فالصابرون هم المنتصرون كما قال الله تعالى { و لنبولكم بشيء من الخوف و الجوع ونقص من

الاموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين(155) الذين إذا اصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه

راجعون (156) أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون (157) {

(سورة البقرة آية 155-157) . والانتصار في هذه الاختبارات لا يتحقق إلا في ظل لثبات و المقاومة.

(الشيرازي، 2007، 44)

7-المضامين التطبيقية للصلابة النفسية:

من منطلق أن الصلابة النفسية تعتبر من أهم المتغيرات التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية في مواجهة الضغوط، فإنه يمكن الاستفادة منها في المجالات الآتية :

أ- التنشئة الاجتماعية: تمثل التنشئة الاجتماعية السوية التي تقوم على الحب و الدفاء و التعاون قاعدة الامن و الأمان للقدرة على الثقة بالنفس و القدرة على التحكم و التحدي ونمو الصلابة النفسية، حيث اشارت نتائج دراسة مخيمر 1996 أن نمو الصلابة يتوقف بصفة أساسية على طبيعة العلاقة بين الوالدين و أبنائهم، وانطلاقا مما سبق ان أهمية دور التعلم الاجتماعي من الاسرة في ظهور سمة الصلابة النفسية، وكذلك دور النموذج في تكوين هذه السمة منذ الطفولة.

ب-في البرامج الوقائية و الارشادية و العلاجية:

اثبتت الدراسات أن الصلابة النفسية من المتغيرات التي تلعب دورا مهما في مواجهة العقبات و ضغوط العمل، كما أنها تلعب دورا إيجابيا في التصدي للمشكلات و النزاعات الزوجية و السلوك المرضي.

ولهذا لا بد من التركيز في البرامج الارشادية و العلاجية على الخبرات التي من شأنها أن تزيد من الصلابة

النفسية للأفراد، ومن ثم تدريبهم على كيفية مواجهة أعباء الحياة. وتنمية قدراتهم على تحمل المسؤولية

و القيام بالمهام الموكلة اليهم و تقبل النقد أو الجزاء. (قصير ، 2014 ، 75)

ج- في مجالات اخرى: و تفيد الصلابة النفسية و مكوناتها في كثير من مجالات الحياة منها على

سبيل المثال:

- مقاومة الامراض الجسمية وسرعة الشفاء منها.
 - النجاح الدراسي و التغلب على خبرات الفشل سواء في العلاقات أو في الدراسة أو في العمل.
 - النجاح في الالعاب و المسابقات و المنافسات الرياضية، حيث اكدت بعض الدراسات على وجود علاقة بين الصلابة و التمارين الصحية الايجابية و الرياضية.
 - التمكن من تدريبات القيادة و الادارة.
 - مساعدة في المهن التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (كالأطباء، محامين...)
 - في مرحلة المراهقة حيث تساعد المراهق على تخطي الازمات و العقبات التي تمس شخصيته.
 - مساعدة في بناء شخصية إيجابية و متوافقة ذاتيا و اجتماعيا و مهنيا أي متمتعة بالصحة النفسية و القدرة على مقاومة الاحباطات.
- (الهادي، 2009، 67)

- خلاصة الفصل :

في الاخير يسعنا القول ان الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد، يعينه على التكيف و مواجهة العقبات كما أنها تخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم ضغوط الحياة و تخفيف من اثارها السلبية و تجعل الفرد قادرا على الالتزام و التحكم في زمام الامور ومن ثم يستطيع تحدي العقبات ليصل الى التكيف و ذلك بفضل استخدامه لأساليب التعايش الفعال، زكما كان لهذا المفهوم العديد من الخصائص التي اوضحت لنا بشكل كبير نوعين من الاشخاص فهناك من يتمتع بصلابة نفسية عالية و يمتلك صفات ايجابية تثبت شخصيته الايجابية، في المقابل ذوي الصلابة النفسية المنخفضة و يتصفون بالشخصية الهشة والمعرضة للخطر. وهناك الكثير من النظريات التي تناولت هذا الموضوع ولم يكن تباين في آرائهم، كما أن الصلابة تتمثل في العديد من الادوار و المجالات التي يمكن تجسيدها فيها ولعل أهمها التنشئة الاجتماعية و البرامج الارشادية والوقائية.

الفصل الثاني: الطمأنينة النفسية

❖ تمهيد

❖ مفهوم الطمأنينة النفسية

❖ أهمية الطمأنينة النفسية

❖ أبعاد الطمأنينة النفسية

❖ خصائص الطمأنينة النفسية

❖ وسائل تحقيق الطمأنينة النفسية

❖ مصادر الشعور بالطمأنينة النفسية

❖ مكونات الطمأنينة النفسية

❖ النظريات المفسرة للطمأنينة النفسية

❖ معوقات الطمأنينة النفسية

❖ خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الطمأنينة النفسية

تمهيد :

تعد الطمأنينة النفسية من المفاهيم الرئيسية في علم النفس، ومن الحاجات الأساسية التي يعد اشباعها مطلباً مهماً لتوافق الفرد، في حين عدم اشباعها يشكل مصدراً لقلقه و سوء توافقه، و لقد اشار العديد من العلماء و المفكرين أن الطمأنينة النفسية هي أبرز المؤشرات الايجابية للصحة النفسية. فالحاجة الى الطمأنينة هي محرك الانسان لتحقيق أمنه، وتتضمن هذه الحاجة شعور الفرد بأن بيئته بيئة صديقة و مشبعة للحاجات. و بأن الاخرين يحبونه و يحترمونه و يقبلونه داخل الجماعة، و لهذا اصبح تحقيق الطمأنينة و الامن النفسي في المجتمعات مطلباً لكل الدول و لكثير من مراكز الدراسات و الابحاث. لأن عصرنا الحاضر وصف بزيادة الحوادث و المخاطر المهددة لأمن الفرد و راحته النفسية.

وانطلاقاً من أهمية الطمأنينة النفسية سوف نتطرق الدراسة الحالية الى تسليط الضوء على هذا المفهوم من خلال تناول تعريفاته و أهميته و النظريات المفسرة له و خصائصه و ابعاده و مكوناته و وسائل تحقيقه و يختتم هذا الفصل بمعوقات الطمأنينة النفسية و الاثار الناجمة على انعدام الشعور بها.

1 / مفهوم الطمأنينة النفسية:

(بعد الاطلاع على بعض الدراسات وجدنا أنها متباينة في تناولها لمفهوم الطمأنينة النفسية، وأنه بالرغم من اختلاف وجهة نظر العلماء و الباحثين إلا أنهم اتفقوا جميعا على وجود علاقة ترابط بين كل من الطمأنينة النفسية و الأمن النفسي والأمن الانفعالي و الطمأنينة الانفعالية. وفيما يتعلق بدراسة الحالية استخدم مفهوم الطمأنينة النفسية.)

أ- تعريف الطمأنينة النفسية:

اصطلاحا_ بعد التفحص جيدا لأدبيات علم النفس الحديث وجدنا أن ماسلو عرف الطمأنينة النفسية بمعنى الأمن النفسي Psychological Security، فالتمتعن في الدلالات السيكلوجية للمفهومين نجدهما متماثلان الى حد كبير جدا.

يرى ماسلو بأن الطمأنينة النفسية هي شعور الفرد بأنه محبوب و متقبل من الاخرين، له مكانة بينهم و يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق.

(مريم الغمري، 2016، 30)

يشير زهران الى أن الأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي، وهو حالة يكون فيها اشباع الحاجات مضمونا و غير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق أمنه وترتبط الحاجة الى الأمن ارتباطا و ثقيا بغريزة المحافظة على البقاء.

(زهران، 1996، 296)

يعرف عبد المجيد الطمأنينة النفسية أنها عدم الخوف و الشعور بالاطمئنان و الحب و القبول والاستقرار والانتماء بالحماية والرعاية والدعم والسند عند مواجهة المواقف الصعبة، مع القدرة على مواجهة المفاجآت و اشباع الحاجات.

يعرف **الصيفي** الطمأنينة النفسية بأنها: شعور الفرد بتقبل الذات و الآخرين، و التحرر من الاعتمادية و الخوف و التردد، ووضوح الاهداف و عكس ذلك يؤدي الى عدم الشعور بالطمأنينة.

(**الصيفي، 2010، 204**)

كما تعرف الطمأنينة النفسية ايضا بأنها: جذر الأمن الاجتماعي وهو يبدأ منذ اللحظة الاولى لميلاد الانسان من خلال اشباع الأم للحاجات الأساسية المختلفة للطفل. (**عبد الرحيم، 2007، 101**)

بينت عودة (2002) في دراستها أن الطمأنينة النفسية يقصد بها شعور نسبي بالراحة و السكينة يختلف من شخص لآخر ويشعر به الفرد اذا تحرر من التوتر و الصراع و الآلام النفسية، وكان خاليا من الانفعالات الحادة، واثقا من نفسه راضيا عنها، قادرا على اشباع حاجاته العضوية و غير العضوية مثل الحاجة الى التقدير الاجتماعي و الانتماء و تقدير الذات، متفائلا في الحياة، محبا للخير واثقا بالله سبحانه و تعالى و يحسن الظن به، و يثق بالآخرين ولديه شعور أنه محبوب منهم.

(**عودة، 2002، 10**)

كما تناول العديد من الباحثين في مدارس علم النفس مفهوم الطمأنينة النفسية، حيث عرفها **ادلر** بأنها وضعية التي يكون فيها الفرد آمنا و متحررا من التهديد و الخطر في الحياة، بالشكل الذي يمكنه من الوجود بوضعية قوية دون وجود التحديات من توتر و قلق داخلي.

أما **إنجلر Englar** فتشير الى أن الأمن النفسي يمثل حالة من السعادة و الهناء و الثقة الذاتية

والتفاؤل حيث لا توجد هناك انفعالات أو مشاعر مؤلمة. (**قصير، 2014، 80**)

ب-أنواع الطمأنينة :

1. الطمأنينة الروحية: لقد أوضح القرآن الكريم لنا العديد من آياته الكريمة منها أهمية الايمان للإنسان، وما يحدثه الايمان من بث الشعور بالأمن و الطمأنينة في كيان الإنسان، و ثمرات هذا الايمان هو تحقيق سكينه النفس و أمنها وطمأننتها. (رياض، 2008، 55)
2. الطمأنينة الانفعالية: هي شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة و الرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة و الاطمئنان وأنه محبوب و متقبل من الآخرين، مع ادراكه لاهتمام الآخرين به و تفهمهم له حتى يستشعر قدر كبير من الدفاء و المودة ويجعله في حالة هدوء و استقرار و يضمن له قدا من الثبات الانفعالي و التقبل الذاتي، ومن ثم توقع حدوث الأحسن في الحياة مع امكانية تحقيق رغباته في المستقل بعيدا عن خطر الاصابة باضطرابات نفسية أو صراعات تهدد أمنه واستقراره في الحياة.
3. الطمأنينة الاقتصادية: وهي ضمان مستوى معين من المعيشة للمواطنين و حمايتهم من أنواع معينة من المخاطر الاجتماعية و الاقتصادية. من خلال نظام الضمان الاجتماعي الذي ينطلق من أربعة عناصر رئيسية هي: المساعدة العامة، التأمين الاجتماعي، خدمات الرعاية الاجتماعية و الخدمات الصحية. (شقير، 2005، 07)

ج-أهداف الطمأنينة النفسية:

تختلف الحاجة الى الطمأنينة و هدفها من شخص الى آخر و من مجتمع لآخر و اختلاف الأهداف بحسب اختلاف الثقافات والديانات ، فالنسبة للفرد فإن خدمات الطمأنينة النفسية تهدف الى ضمان حريته وتحقيق ذاته و اشباع حاجاته، اما بالنسبة للمجتمع وتحقيق الطمأنينة فيه من أجل المحافظة

على سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته التنظيمية، و فيما يخص الدولة وبصفة عامة فإن توفير الطمأنينة والأمن يحافظ على كيانها و استقرار الحال في ربوعها.

-كما تهدف الطمأنينة الى إزالة عوامل الخوف من الاجرام و الانحراف والشعور بعدم الطمأنينة، يحقق الرغبة الأكيدة في التعاون من أجل تحقيق الوقاية و التخلص من مثل هذه الاحاسيس من خلال تطبيق مضامين الطمأنينة الشاملة.

-وتهدف الى توعية و تثقيف الجمهور و ضمان اطلاعه على الوضعية الأمنية من واقع الاحصائيات و الجهود المبذولة وما تم تحقيقه من نتائج ايجابية وما تم توفيره من امكانيات المشاركة للدعم.

-ومن أهدافها ايضا خلق رادع ذاتي، من خلال تنشئة المواطن و تعويده على الالتزام بأحكام التشريعات النافذة و توفير عوامل التحصين الذاتي بجهد متكامل، بدءا من الاسرة والمدرسة والمسجد والهيئات المجتمعية وغيرها. (العطاس، 2011، 36)

د- جوانب الطمأنينة النفسية:

يرى سعد (1999) أن الطمأنينة النفسية تتضمن جوانب متعددة تتمثل في :

1-الجوانب النفسية: ويقصد بها أي ظاهرة تحتاج الى قدر معين من الطاقة النفسية.

2-الجوانب الفلسفية: و يقصد بها أن الأمن النفسي يتحدد بالقيمة المعرفية و الفلسفية للأشياء و

الموضوعات المهددة للذات.

3-الجوانب الانسانية: باعتبار الطمأنينة النفسية سمة إنسانية لها تأثيرها الايجابي في حياة الفرد.

(سعد، 1999، 19)

أما راييف Ryff فقد وضع نموذجا نظريا شاملا ومتعدد الجوانب لمفهوم الطمأنينة النفسية يتكون من ستة عناصر أساسية، وان عدم وجود هذه العناصر أو تدنيها يعد مؤشرا الى عدم الشعور بالطمأنينة النفسية، نذكرها على النحو التالي:

. تقبل الذات: ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية والشعور بقيمته وأهمية الحياة.

. العلاقة الايجابية مع الاخرين: و تتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الاخرين تتسم بالثقة و الاحترام المتبادل.

. الاستقلالية: تتمثل في اعتماد الفرد على نفسه و تنظيم سلوكه و تقييم ذاته من خلال معايير محددة يضعها لنفسه.

. السيطرة على البيئة الذاتية: و تتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته و استغلال الفرص الجيدة الموجودة في بيئته للاستفادة منها.

. الحياة ذات أهداف: وتعني يضع الفرد لنفسه أهدافا محددة واضحة يسعى لتحقيقها.

. التطور الذاتي: إدراك الفرد لقدراته وامكانياته و السعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

(العقيلي، 2004، 24)

2/ أهمية الطمأنينة النفسية:

تعد الطمأنينة النفسية من أهم مقومات الحياة التي يتطلع اليها الإنسان، وأهمية الشعور بالاطمئنان يمكن تصورها من خلال الأمن الى الحياة و للآخرين، فهي من الحاجات المهمة للنمو النفسي السوي، والمتزن والصحة النفسية والمجتمعية، حيث أن الشعور بالأمن والطمأنينة يورث الرخاء النفسي، وتبدو

أهمية الحاجة الى الأمن في تقسيم ماسلو للحاجات الإنسانية حيث وضعها في المستوى الثاني من النموذج الهرمي للحاجات. (أبو عمرة، 2012، 22)

وقد بين أقرع أن أهمية الطمأنينة تتجلى في :

- الطمأنينة تسمح للإنسان أن يؤدي وظيفة الخلافة في الارض، ويطمئن على نفسه ومعاشه وأرزاقه.

- الطمأنينة هي أساس التنمية فتسمح لنا بالتخطيط السليم و الابداع الفكري والمثابرة العلمية.

- الطمأنينة هي غاية الشريعة الاسلامية و هدفها الأسمى كما جاء في قوله تعالى " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .

- والطمأنينة النفسية هي أحد الحاجات المهمة في تكوين الشخصية الانسانية الايجابية.

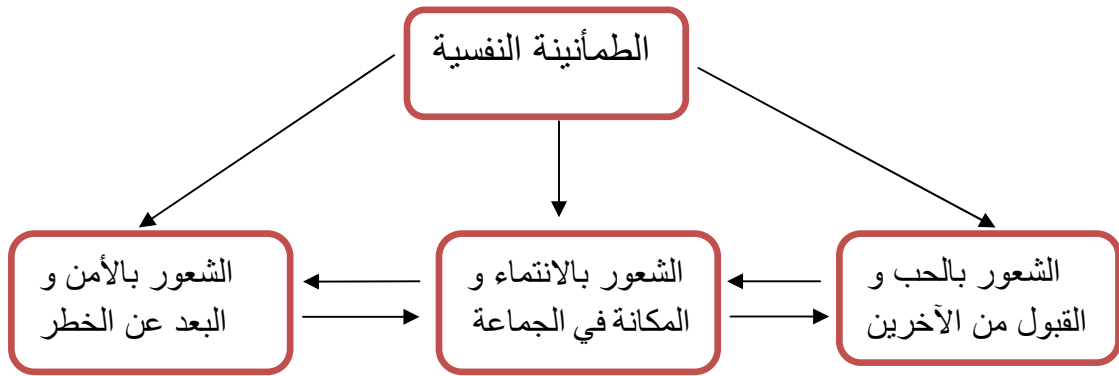
(أقرع، 2005، 16)

ومما سبق يتضح أهمية موضوع الطمأنينة النفسية للفرد كي يعيش هانئا مطمئنا يستطيع أن يستمتع بحياته دون منغصات، وترتفع صورته أمام نفسه ومن حوله، ويشعر بالسعادة والفرح. فالطمأنينة النفسية كمتغير من المتغيرات النفسية الايجابية والتي لها أثر كبير في صحة المرء النفسية، نظرا للمتغيرات السريعة التي نشهدها في عصرنا الحالي، وبالأخص الظروف التي تمر بها الجزائر في آونة الاخيرة والوضع غير مستقر في المنظومة التربوية و المدارس، مما ينعكس سلبيا على نفسية الطلبة وعلى أدائهم التحصيلي، كما بات الأمن غير موجود أو شبه منعدم فيما يخص مستقبلهم الدراسي والعملية وهذا ما يشعروهم بعدم الطمأنينة .

3/ أبعاد الطمأنينة النفسية:

يكون الإنسان مطمئناً حين تتوفر له الطمأنينة على حاجاته الجسمية و الفيسيولوجية، والى العدل والحرية والمساواة والكرامة، وبغير هذه الطمأنينة يظل الإنسان قلق، ضالاً، خائفاً لا يستقر ولا يطمئن في حياته.

وقد بين ماسلو أن الشعور بالطمأنينة شعور مركب يتضمن ثلاثة أبعاد أولية نوضحها في الشكل الآتي:



شكل (4) يوضح أبعاد الطمأنينة النفسية .

(الرقاص والرافعي، 2007، 143)

1-الشعور بالحب و التقبل من الآخرين: لا يستطيع الفرد الشعور بالطمأنينة إلا من خلال التوازن العاطفي الذي يؤمن له وحدته المتكاملة في تقرير السلوك وفي ممارسة علاقاته الاجتماعية السليمة، حيث تؤكد معظم الدراسات أن العناصر الأساسية لتحقيق الطمأنينة تكمن في محبة الفرد وتقبله وفي استقراره، وهذا ما يسهل له نموه الطبيعي، وتسهل عليه تكوين علاقات مع الآخرين.

2- الشعور بالانتماء الى الجماعة والمكانة فيها: الانسان بحاجة الى أن يشعر بأنه فرد من مجموعة تربطه بهم مصالح مشتركة، كما أنه في حاجة الى أن يشعر بأنه يستطيع أن يمد غيره بهذه المصالح أي انه يؤثر ويتأثر بهذه الجماعة وينتمي اليهم.

3- الشعور بالأمن و البعد عن الخطر: المعنى الذي يشير اليه هو الشعور بالسلامة والسلام وخلق جو الاسرة والمجتمع من المشاحنات والاجواء التي تخلق الخوف والتوتر، لأنها تؤدي الى عدم التكيف وعدم توفير الطمأنينة و الراحة. وبالتالي غياب مبددات الطمأنينة يجعل الفرد يشعر بالأمن وبعد الخطر عن حياته وشعوره بالهدوء والارتياح. (قصير، 2014، 90)

4/ خصائص الطمأنينة النفسية:

تناولت البحوث والدراسات الطمأنينة النفسية من جوانب متعددة وأظهرت نتائج عينة من تلك البحوث والدراسات أكدت على أن الطمأنينة النفسية أو الأمن النفسي هو ظاهرة تراكمية نفسية معرفية فلسفية اجتماعية كمية وانسانية ومن أهم خصائص الطمأنينة النفسية:

1- خصائص نفسية: تستند الى الطاقة النفسية التي يعبر عنها في المستويات من الكبت والتوتر والسيطرة الإرادية للانفعالات والاندفاعات الشخصية، قابل للقياس في ضوء محك للإنجاز الشخصي والاجتماعي، حيث يؤثر ويتأثر أمن الشخص النفسي بهما.

2- خصائص معرفية فلسفية: تتحدد الطمأنينة النفسية أول ما يتحدد بقيمة الأشياء والموضوعات المهددة للذات ومعانيها المعرفية، فمثلا مشاعر القلق و الخوف و الاحساس بالرفض ترتبط بشكل أساسي بالقيمة الفلسفية التي تقوم بها أسباب تلك المشاعر، فهناك فرق كبير بين شخص يقوم الحياة بمتغيراتها تقويما عاليا ويعدها جديرة بالعيش والعمل من أجلها، وبين آخر يعدها عبئا وغير جديرة بأن تعاش.

3- خصائص اجتماعية: فالعلاقة مع المجتمع ليست علاقة خارجية تفرضها ظروف بعيدة عن الذات، عن طريق علاقة ما مع القوانين، وإنما علاقة تنطبع وفق التنشئة الاجتماعية في وجدان الفرد وخريطته المعرفية، ولذلك يصعب الحديث عن أمن نفسي شخصي من دون هوية اجتماعية محددة، فما يهدد الاستقرار النفسي في مجتمع ما قد لا يثير أدنى درجات الاهتمام في مجتمع آخر.

4- خصائص كمية: ينطوي مفهوم الطمأنينة النفسية على وجود مقدار كمي له وزن ما يمكن قياسه ويظهر على شكل سلوك أو طاقة، وهذا ما جعل الحديث عن مستويات الطمأنينة أو الأمن النفسي معقولا، ويستند اليه عمل تشخيصي يصنف أنماط الشخصيات الى سلوك آمن بمقدار أو شخصية آمنة بمقدار معين، وهذا الفهم الكمي للأمن النفسي يوفر إمكانية التدخل العلمي على مستوى القياس و العلاج التشخيصي.

5- خصائص انسانية: الطمأنينة النفسية سمة يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية، وبالتالي فهي سمة انسانية وتحصين هذه السمة و التأثير الايجابي فيها هو مهمة إنسانية تؤدي الى انسانية آمنة منتجة ومبدعة. (حليم، 2017، 61)

كما يمكن تلخيص أهم خصائص الطمأنينة النفسية استنادا الى ما أشار اليه زهران (1989) على النحو التالي:

- تتحدد الطمأنينة النفسية بعملية التنشئة الاجتماعية وحسن أساليبها من تسامح وديمقراطية وتقبل وحب، وترتبط بالتفاعل الاجتماعي الناجح، والخبرات والمواقف الاجتماعية والبيئية المتوافقة.
- تؤثر الطمأنينة النفسية تأثيرا حسنا على التحصيل الدراسي للطلبة، وفي الانجاز بصفة عامة.
- المتعلمون و المتقنون اكثر أمنا من الجهلة والأमीين.

- شعور الوالدان بالطمأنينة النفسية في شيخوختهم يرتبط بوجود أولادهم وتحليهم بالقيم والاخلاق الرفيعة.
 - المطمئنون نفسيا اكثر قدرة على الابتكار من غير المطمئنين.
 - نقص الطمأنينة النفسية يرتبط ارتباطا وثيقا بالإصرار و التشبث بالرأي والجمود العقائدي دون مناقشة أو تفكير.
 - نقص الطمأنينة النفسية يرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض لأمراض القلب، واضطرابات نفسية.
- (العطاس، 2011، 38)

5/ وسائل تحقيق الطمأنينة النفسية:

- تحتاج الطمأنينة النفسية الى أساليب مهمة من أجل الوصول الى الهدف العام وهو تحقيق درجة الرفاهية والراحة النفسية لدى الفرد، وأولى هذه الأساليب أو الوسائل نذكر:
- الأسرة: باعتبار أن الطمأنينة النفسية هي عامل يولد ويكبر مع الفرد منذ ولادته وأول شخص مسؤول عن ذلك هي الأم وبعد ذلك الاسرة، وهذه الأخيرة هي التي تقوم بالتنشئة الاجتماعية للأبناء، وذلك من خلال المعاملة الوالدية المتبعة لما فيها من أثر فعال في توجيه الابناء ومساعدتهم في بناء مستقبلهم، وكذلك الرعاية والاهتمام وخاصة في مجال التعليمي لهم، من أجل ان يكون طفلا وتلميذا ذو شخصية متزنة و مشبعة للحاجات ويكون سيره في مراحل عمره سليما ومتكيفا.
- وهناك الكثير من الوسائل التي من خلالها يمكن للإنسان تحقق طمأنينته وراحته النفسية منها:
- إشباع الحاجات الأولية للفرد.
 - الثقة بالنفس.

- تقدير الذات وتطويرها.
 - العمل على كسب رضا الناس وحبهم ومساندتهم الإجتماعية والعاطفية.
 - الاعتراف بالنقص وعدم الكمال، ويعني الفرد يجب عليه ان يسعى الى سد ما لديه من نقائص عن طريق التعاون مع الآخرين.
 - معرفة حقيقة الواقع، وهذا الاسلوب تظهر أهميته في حالة الحروب ،حيث أن الأفراد الذين يعرفون حقيقة ما يجري حولهم تجعلهم اكثر صلابة واكثر طمأنينة.
- وهكذا نجد أن هناك العديد من الوسائل لتحقيق الطمأنينة النفسية للفرد في مجتمعه، ويبقى دائما اختلاف و تباين بين الافراد فكل شخص يحقق أمنه وراحته النفسية من خلال ما يحتاجه، وذلك عن طريق وسائل اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية أو تربوية أو نفسية. (قدوم، 2012، 56)

6- مصادر الشعور بالطمأنينة:

- هناك مصادر متعددة للطمأنينة النفسية يمكن تلخيصها في:
- المستوى التعليمي: إن المستوى التعليمي يحقق للفرد وضعا اجتماعيا يشعره بالطمأنينة و الراحة فيما يخص مستقبله.
 - الثقافة: اختلاف الطمأنينة يختلف باختلاف الثقافة، وذلك كل ما زادت ثقافة الشخص اتجاه مجتمعه و دينه كل ما زادت طمأنينته النفسية .
 - وجود الشخص مع أفراد يعتنون به: وهذا المصدر يحقق للفرد قدر أكبر من الاحساس بالراحة.
 - السن : كلما تقدم الشخص في العمر كان أقل خوفا واكثر احساسا بالطمأنينة.

-بلوغ الهدف: إن بلوغ الهدف يحقق للفرد الذات وتأكيدا ويصبح أكثر ايجابية وأكثر أمنا.

-العائلة المباشرة (الأسرة): إن احساس المرء بالطمأنينة النفسية عندما يكون له جذوره العميقة في طفولته ويكون مقبولا و محبوبا من طرف اسرته التي ينتمي اليها.

-التخلي عن موقف متوعد يهدد الفرد بالذنب و الإثم يورثه الخوف و احساسه بأنه مهدد بالعقوبة ويزيد قلقه، ولكن اذا ادرك أن التوبة و الأعمال الصالحة تقر به الى الله و تحرره من الخوف. (باشماخ، 2000، 57)

7- مكونات الطمأنينة النفسية:

يشير جبر أن الطمأنينة النفسية تتكون من:

1-مكون داخلي: يمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات أي قدرة المرء على حل الصراعات التي تواجهه و تحمل الأزمات والحرمان.

2-مكون داخلي: ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي، بمعنى قدرة المرء على التلاؤم مع البيئة الخارجية و التوفيق بين المطالب الغريزية والعالم الخارجي والانا الاعلى. (الغمري، 2016، 39)

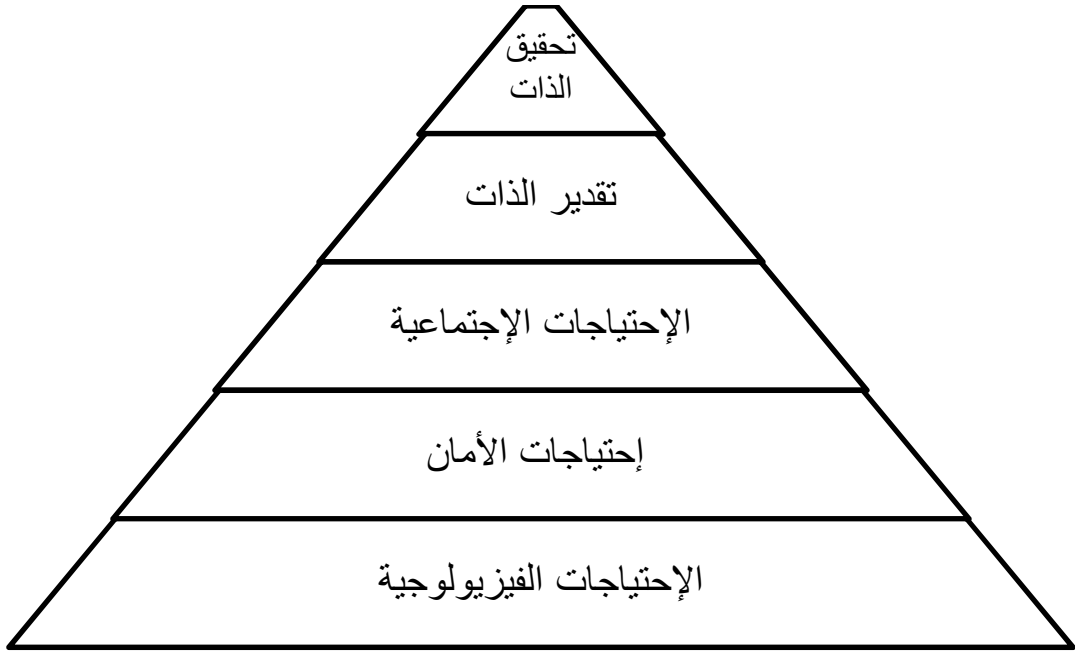
بالإضافة الى بعض المكونات: المكون الاجتماعي أو الأمن الاجتماعي، الأمن النفسي، الأمن النفسي، الأمن الفكري والعقدي وأخيرا الامن الأسري. (قصير، 2014، 85)

8/ النظريات المفسرة للطمأنينة النفسية:

يتباين مفهوم الطمأنينة النفسية باختلاف الاتجاه النفسي لكل نظرية من نظريات علم النفس، وسوف نعرض عدد من النظريات للأمن و الطمأنينة النفسية في علم النفس وهي على النحو التالي:

1- النظرية الانسانية (ماسلو) :

تقوم هذه النظرية على أساس أن الانسان لديه رغبات يسعى لإشباعها حسب تسلسل هرم ماسلو: 1الحاجات الاساسية، 2الحاجات للأمان والطمأنينة النفسية، 3حاجات الشعور بالانتماء، 4حاجات التقدير، 5حاجات تحقيق الذات.



شكل (5): هرم ماسلو

ومن ضمن الحاجات لتنظيم الهرمي، الحاجة الى الطمأنينة و الأمن وهذه المرحلة تدفع الإنسان الى السعي الى تحقيق بيئة آمنة وتكون متمثلة في توفير الأمان بصورة عامة لحماية الفرد من المخاطر التي قد تحيط به، و تتمثل في العمل على تأمين أنظمة الأمن والسلامة المهنية والتأمينات الاجتماعية والرعاية الصحية. (كفافي، 1990، 192)

إن الطمأنينة احتلت المرتبة الثانية في التنظيم الهرمي، حيث أن وجودها في هذا المستوى يؤكد مدى أهميتها و أثرها على جوانب الحياة الفرد، فالحاجات العليا التي تقع في قمة الهرم لا تتحقق إلا بعد إشباع وتحقيق الحاجة الى الطمأنينة.

2-نظرية التعلم الاجتماعي (ألبرت باندورا):

يرى أصحاب هذه النظرية أنه يتم التعلم بالملاحظة عن طريق نماذج معينة يقلدها الشخص، إن نظرية التعلم الاجتماعي تقوم على أن الطمأنينة النفسية سلوك متعلم أو تأثير قائم على التعلم بالملاحظة، وأن الفرد يشعر بالتهديد والعجز وعدم الطمأنينة عند وجود أشخاص يشعرون بعدم الطمأنينة النفسية كوالدين على سبيل المثال، فالأبناء سوف يتعلمون من آبائهم عدم الطمأنينة النفسية و الاستقرار نتيجة لرؤية آبائهم غير مستقرين. (محمد، 2004، 34)

3-نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد):

يرى فرويد بأن هناك بناءات للشخصية وهي الشعور، ويمثل الجزء الواعي من العقل ما قبل الشعور ويحوي تلك الخبرات التي لا تكون في مركز الوعي، اللاشعور هذا هو الجزء الأهم من وجهة نظر فرويد ويمثل الجزء الأعمق من العقل، وبذلك فإن الفرد يولد مزودا بغرائز و دوافع معينة وأن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها اشباعات أو احباطات، وعليه فإن الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة و المطالب الاجتماعية من جهة اخرى.

(العطاس، 2011، 46)

ومما سبق نجد أن مفهوم الطمأنينة النفسية وفق نظرية التحليل النفسي، تقوم على اساس انه عندما يشبع الفرد الغرائز الموجودة لديه فإنه يصبح آمنا نفسيا، وإذا لم يحصل على اشباع لغرائزه فإنه يلجأ الى الحيل الدفاعية حت توفر له جزء من الأمن النفسي ويكون لفترة مؤقتة. (قصير، 2009، 76)

4-نظرة ألبرت: اهتم ألبرت بدراسة الأصحاء واعتبر أن الأمن الانفعالي من مميزات الشخصية السليمة الناضجة، فالأسوياء من الراشدين يتميزون بسماحة كافية تلزمهم ليتقبلوا، ويتحملوا الصراعات

والإحباطات، كما أن لديهم صورة موجبة عن انفسهم، ويقابل هذا ما يحدث عند الشخص الذي يتميز بصورة سلبية عن نفسه، حيث يعبر الأمن النفسي عن قدرة الفرد الناضج على مواجهة مشاكله بطرق فعالة دون الإصابة بالإحباط، ودون أن يتخيل توازنه مع القدرة للاستفادة من خبراته الماضية.

(الهادي، 2009، 69)

يلاحظ مما سبق ان كل نظرية حاولت تحديد الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) بناء على مجموعة من الآراء المختلفة المميزة لها، وتكاد أن تجمع النظريات على أن الاحساس بالأمن النفسي يعني ضمان السلامة الشخصية و البعد عن الخطر والتهديد والقلق، وشعور الفرد بالتقبل من طرف الآخرين، وأن يكون فردا متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه وبيئته، وبناءا عليه فإن تحقيق الطمأنينة النفسية يعود الى مجموعة من العوامل مستخلصة من تلك النظريات هي: العوامل النفسية، العوامل الاجتماعية، العوامل البيئية، العوامل الثقافية والعوامل الاقتصادية.

5-الطمأنينة النفسية من المنظور الاسلامي:

تستند الطمأنينة النفسية في معناها ومضمونها على أساس الدين، فالإيمان بالله و اليوم الآخر والحساب والقضاء والقدر، وكل هذه الثوابت التي يؤمن بها الإنسان المسلم تؤدي الى أمنه النفسي و اتصافه بالاتزان والطمأنينة في أمور دنياه، وتحرره من الاضطراب والقلق وتقود الى راحة البال فلا يرتاب ولا يشك فيه مصداقا لقوله تعالى { وما جعله الله إلا بشري لكم ولتطمئن قلوبكم به وما النصر

إلا من عند الله العزيز الحكيم } سورة آل عمران/ 126

ان القرآن الكريم هو الموجه الى طريق السليم الى السلوك السوي الذي يجب أن يقتدي به فيشعر بالسعادة والاطمئنان، ولا يأتي شعور المرء بالطمأنينة النفسية واحساسه بها وبعده عن أسباب الخوف والقلق والانزعاج، إلا اذا أمن العبد على دينه فلم يفتن فيه، وأمن على نفسه من الظلم والاعتداء،

وأمن على عرضه وعقله وماله وقد وردت لفظة الطمأنينة في الذكر الحكيم في سياقات متقاربة وبصيغ مختلفة، (ليطمئن، تطمئن، اطمأنتم، مطمئن، مطمئنين، اطمأن، مطمئنة) في ثلاثة عشر موضعا يدل على الهدوء وعدم الاضطراب.

وبدوره القرآن الكريم يؤكد لنا أن الانسان لا يمكن أن تتحقق له الطمأنينة والأمان إلا بذكر الله سبحانه وتعالى، كما جاء في قوله الكريم {الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله أل بذكر الله تطمئن القلوب} سورة الرعد/28 (الحياني، 2008، 133)

وقال رسول الله عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام (من أصبح منكم معافى في جسده آمنا في سره عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا)، يشير الحديث النبوي الى ثلاثة عناصر هامة هي: شعور الإنسان بالأمان في جماعته، والعافية في بدنه، والقناعة بالقليل وهي مقومات أساسية للصحة النفسية ولأنها من أهم العوامل التي تبعث الطمأنينة النفسية. (التل و أبوبكر، 1997، 51)

وقال عزوجل {يا أيها النفس المطمئنة (27) ارجعي إلى ربك راضية مرضية (28) فادخلي في عبادي (29) وادخلي جنتي (30)} سورة الفجر /26-30، وفي قوله أيضا {فليعبدوا رب هذا البيت (3) الذي أطعمهم من جوع و ءامنهم من خوف (4)} سورة قريش/3-4، فقد وصف الله النفس المطمئنة هي التي اخلصت في تقربها الى الله و بالعبادات و الأعمال الصالحة، كما ان اللجوء الى الله فكل صغيرة وكبيرة تجعل الانسان ذو نفس صلبة و مطمئنة وايجابية، تستطيع تحدي كل ما يتعرض لها من بلاء و خوف، اذا المؤشر الايجابي للصحة النفسية يرتكز على قوة إيمان المرء، فهو عامل مهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية.

9/ معوقات الطمأنينة النفسية:

تمثل معوقات الطمأنينة النفسية أمرا خطيرا على المستوى المجتمعي حينما يتعرض الفرد لعوامل ضاغطة متنوعة، تؤثر في النسق القيمي للفرد، مما تجعله في حالة قلق اضطراب مستمر ومن هذه المعوقات نذكر:

1- المعوقات الاقتصادية: من المسلم به أن المستوى الاقتصادي المنخفض يهدد حياة الافراد، حيث أن قلة الدخل الشهري تخلق لدى الافراد مشاعر عدم الاطمئنان في اشباع حاجاته المعيشية اليومية ورغباته الذاتية.

2- التغيير في نسق القيم: إن القيم تشير الى معتقدات الفرد التي يؤمن بها، فإذا حدث تغير في أشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجة للأمن النفسي، فإن الفرد يتبنى قيما تعمل على تبرير السلوك غير المقبول اجتماعيا وشخصيا، كأن يبزر العدوان على أنه دفاع عن النفس.

3- الحروب والخلافات: وقوع الحروب والخلافات تؤدي الى احداث تغيرات اقتصادية واجتماعية، مما يترتب عليها نشوء حاجات جديدة لأفراد المجتمع، وظهور أنماط جديدة وهذا التغيرات تكون نتيجة شعور الفرد بالخوف وعدم المقدرة على سد حاجاته، وفقدان الطمأنينة مما يجعل الفرد يغير في قيمة ومبادئه لإزالة ما يهدده.

4- العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية المضطربة: إن العوامل المحيطة بالفرد في وسطه الاجتماعي كاضطراب العوامل الثقافية وشيوع أنماط غير سوية في التنشئة الاجتماعية، سرعان ما تتحول مستقبلا الى تناقضات وصراعات تهدد الطفل في حالة مواجهته لها.

5- ضعف الوعي الديني: يعد انخفاض مستوى الوعي الديني من السيل الى تعوق وتهدد الطمأنينة النفسية للفرد والمجتمع أيضا، فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث الى وجود علاقات موجبة بين الإيمان بالله والطمأنينة النفسية. (العتوم، 1997، 11)

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا العنصر نستخلص أن العوامل المعيقة و المهددة للطمأنينة النفسية تنتج غالبا عن مواقف ضاغطة تعترض سبيل الفرد، وهي تعد للشعور بالطمأنينة والتي تتمثل في المستوى الاقتصادي المتدني أو المنخفض، التغير في القيم وذلك من خلال تغير بعض المعتقدات، والحروب والجرائم التي يتعرض لها الفرد في حياته، العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية المضطربة والتي تبرز فب الفساد الاجتماعي وتغير الثقافات إلى الانحراف الأخلاقي، بالإضافة إلى ضعف الوعي الديني للأفراد والجماعات يؤدي بهم الى عدم الشعور بالطمأنينة النفسية و الراحة والاستقرار.

خلاصة الفصل :

تعتبر الطمأنينة النفسية مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية الجيدة بصفة عامة، ومن الحاجات الأساسية للفرد بصفة خاصة، وتتحقق الطمأنينة النفسية من خلال الشعور بالحب والاهتمام والانتماء، كما أن هذا المتغير مهما للغاية حيث أن تمتع الفرد بالطمأنينة يكشف عن شخصية سليمة تتسم بالاستقرار والتفاعل مع الآخرين بسلام، ومودة، وقد علمنا أن عوامل الطمأنينة النفسية ترجع الى عوامل بيئية أو وراثية أو ترجع الى التنشئة الاجتماعية السليمة سواء بالنسبة للأسرة أو المجتمع أو المدرسة، وما يتعلق بالفرد كالمستوى التعليمي والسن والثقافة... الخ وهذا ما يبرز أهمية و الحاجة الى الطمأنينة النفسية للتلميذ في مرحلة الثانوي كونها تعتبر مرحلة المراهقة ويتعرض فيها لتغيرات نفسية وفسيولوجية، ويجب تجاوزها دون مشاكل تؤثر على أهدافه المستقبلية وعليه فيجب أن تتوافر مقومات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجتمع ككل وطلبة الثانوي بصفة خاصة.

﴿﴾﴿﴾

الجانب التطبيقي

﴿﴾﴿﴾

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

❖ تمهيد

❖ اجراءات الدراسة الاستطلاعية

❖ اجراءات الدراسة الأساسية

❖ منهج الدراسة

❖ العينة

❖ حدود الدراسة

❖ أدوات الدراسة

❖ الأساليب الاحصائية المستخدمة

الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من الجانب التطبيقي الذي يعتبر كأساس قاعدي للدراسة في الجانب النظري، وبعدها تطرقنا في الفصول السابقة للجانب النظري لمتغيرات الدراسة سنحاول في هذا الفصل التعرف على الدراسة الاستطلاعية و المنهج المناسب للدراسة والعينة وأدوات الدراسة، و كذا لنصل بعدها الى عرض وتفسير للنتائج المتوصل اليها.

1-اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث العلمي نظرا لما توفره للباحث من معلومات عن موضوع محل الدراسة، فهي تسمح لنا باستطلاع الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة، واكتشاف المنهج الذي سيسلكه في دراسته.

وبالنسبة لهذه الدراسة قامت الطالبة باستطلاع واستكشاف ميدان البحث والاحاطة بعناصر الموضوع قيد التناول (الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي).

- قامت الباحثة أولا بتحديد المؤسسة التربوية التي تقع بحي بحارة ولاية الجلفة. وبعدها تم تقديم طلب ترخيص للسيد مدير ثانوية **المجاهد عمور عبد القادر**، للسماح لنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ وقد حطينا باستقبال جيد من قبل طاقم العمل في المؤسسة خاصة المدير ومستشار التربية، بالاضافة الى تعاون مستشارة التوجيه معنا وترحيبها بالموضوع، مع العلم انها نفس المؤسسة التي اجرينا فيها التريص الميداني والذي دامت مدته 15 يوما (من 9 أفريل الى 15ماي2019)

-بعد الحصول على الإذن تم الاطلاع على البطاقة التقنية للثانوية لمعرفة العدد الكلي للتلاميذ ، كما قمنا بالملاحظة المباشرة على عينة الدراسة لتأكدنا من صحة اختيار المنهجية المتبعة، وتحديد العينة والتعرف على بعض خصائصها.

-تم التعرف أيضا على الظاهرة المراد قياسها، كما ساعدت الدراسة الاستطلاعية في التحقق من البنود الواردة في أدوات الدراسة (استبيان الصلابة النفسية واستبيان الطمأنينة) سلامة اللغة ومناسبة بدائل الأجوبة، وتم اكتشاف أن هناك بنود استصعب فهمها واستيعبها من طرف التلاميذ وقمنا بشرحها و توضيحها لهم.

-وقد أفادت الدراسة الاستطلاعية من جانب آخر التعرف على بعض الحالات النفسية للتلاميذ وتم إحالتها الى مستشارة التوجيه.

2- إجراءات الدراسة الأساسية:

أ- منهج الدراسة:

تختلف وتتعدد مناهج البحث المستخدمة في علم النفس، لحل المشكلات التي يواجهها الباحثون أثناء دراستهم، وذلك لاختلاف المواضيع المطروحة وطبيعة المشكلة التي يعالجها الباحث. ارتئينا في هذه الدراسة التي تسعى الى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، استخدام المنهج الوصفي الذي يحاول في اجابتنا على السؤال الرئيسي، كما يقوم هذا المنهج على أساس تحديد خصائص الظاهرة ووصف طبيعتها ونوعية العلاقة بين المتغيرات وأسبابها واتجاهاته، كما أنه يعبر عنها تعبيراً كمياً ونوعياً وهو مناسب أيضا لحجم العينة ومنه يتم تحليل

البيانات المتحصل عليها ومعالجتها احصائيا والوصول الى نتائج الدراسة، اذا من خلال المنهج الوصفي نستطيع التعرف على حقيقة الموضوع كما هو في أرض الواقع.

ب- العينة:

انطلاقا من أهداف الدراسة المتمثلة في دراسة مستوى الصلابة النفسية ومستوى الطمأنينة النفسية للتلاميذ، فإن مجتمع الدراسة يتكون من تلاميذ مرحلة الثانوي، وقد تم تحديد ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بمدينة الجلفة والذي بلغ عدد تلاميذها (577) طالب وطالبة، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة أي بنسبة (25.99%)، منهم (70) طالب و (80) طالبة، تراوحت الفئة العمرية بين 16 سنة- 19 سنة، ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

ج- حدود الدراسة:

ج.1/الحدود الموضوعية: ستقتصر هذه الدراسة على الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

ج.2/الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بالجلفة.

ج.3/الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين (9 أبريل الى غاية 15ماي) للموسم الدراسي 2018/2019.

هـ- أدوات الدراسة:

تم تطبيق مقياسين مناسبين لمتغيرات الدراسة، شملت مقياس الصلابة النفسية من اعداد عماد أحمد مخيمر (2002)، ومقياس الطمأنينة النفسية من اعداد ضحي قصير (2014).

أ-مقياس الصلابة النفسية:

هي اداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية، وهذا الاستبيان مكون من 47 عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية ، وقد قام الاستاذ الدكتور بشير معمريه بتقنيه على البيئة الجزائرية وأضاف بند واحد، حيث اصبح عدد البنود 48 بندا موزعة على ثلاث أبعاد هي الالتزام ويضم 16 بندا، التحكم يضم 16 بندا، التحدي ويضم ايضا 16 بندا.

تصحيح المقياس:

يجاب على البنود بأربع مستويات أو بدائل هي لا وتقال درجة الصفر (0)، قليلا تتال درجة واحدة (1)، متوسط تتال درجتين (2)، كثيرا تتال ثلاث درجات (3)، وبالتالي تتراوح درجة كل شخص ما بين الصفر و 144 درجة، ويشير ارتفاع الدرجة الى ارتفاع الصلابة النفسية.

وتقدر مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية ب :

✓ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (0-48) فإن هذا يعني مستوى الصلابة النفسية لدى الفحوص منخفض.

✓ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (49-97) فإن هذا يعني مستوى الصلابة النفسية متوسط.

✓ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (98-144) فإن هذا يعني مستوى الصلابة النفسية مرتفع.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ-حساب صدق المقياس: من أجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة جتمان، كما قام بحساب الصدق باستخدام أسلوب ألفا كرونباخ ، وكانت قيمة الصدق كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (1) معاملات صدق مقياس الصلابة النفسية

قيمة معامل الصدق	معاملات حساب الصدق
0.85	الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات جتمان
0.89	الجزر التربيعي لقيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ

ب- حساب ثبات المقياس: من أجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية، قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق و طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ، و كانت قيمة معاملات الثبات كما في الجدول الآتي:

الجدول (2) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية

قيمة معامل الثبات	نوع معامل الثبات
0.61	طريقة إعادة التطبيق
0.82	معامل ألفا كرونباخ

يتبين من خلال معاملات الصدق و الثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية يتميز بشروط سيكومترية عالية، مما يجعله صالح للاستخدام بكل اطمئنان في مجال علم النفس و تطبيقه في الدراسة الحالية.

ب- مقياس الطمأنينة النفسية:

هو اداة لقياس درجة الطمأنينة النفسية عند الأفراد، حيث تكون هذا الاستبيان من 43 عبارة تطرقت الى جوانب عديدة للطمأنينة النفسية. وقد طبقت الدكتورة ضحى قصير هذا الاستبيان على البيئة

العربية، حيث اشتمل على ثلاثة أبعاد هي: شعور الفرد بالانتماء الى الجماعة ويضم 12 عبارة، شعور الفرد بتقبل ومحبة الآخرين ويتضمن 15 عبارة، شعور الفرد بالارتياح ويضم 16 عبارة.

تصحيح المقياس:

يتم الاجابة على العبارات باختيار واحدة من البدائل المصاغة هي نعم وتقال ثلاث درجات (3)، أحيانا تتال درجتين (2)، لا تتال درجة واحدة (1) ، وتتراوح درجة كل شخص ما بين 43 و 129 ويعبر ارتفاع الدرجة على مستوى عال من الطمأنينة النفسية وشعور الفرد بها.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت صاحبة المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية وذلك بغرض معرفة مدى فهم العينة للعبارات وتم إيجاد صدقه وثباته على النحو التالي:

أ- حساب صدق المقياس: قامت صاحبة المقياس باستخدام طرائق التالية لحساب الصدق:

- **صدق المحكمين** : قامت بعرض المقياس على هيئة التدريس والمختصين في علم النفس وقد تبين سلامة الفقرات من حيث الصياغة و اللغة ومناسبتها لقياس الطمأنينة النفسية.

- **صدق الاتساق الداخلي**: قامت بحساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد.

ب- حساب ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات بالطرائق التالية:

-طريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات العبارات الزوجية و درجات العبارات الفردية للمقياس، فبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (0.87) وهو معامل ثبات مرتفع.

-طريقة ألفا كرونباخ: حيث استخدمت هذه الطريقة لإيجاد معامل ثبات المقياس، وتحصلت على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وتراوحنت نتيجة ما بين (0.75 - 0.79)، والجدول التالي يوضح قيمة معاملات الثبات:

الجدول (3) معاملات حساب الثبات لمقياس الطمأنينة النفسية

قيمة معاملات الثبات	معاملات حساب الثبات
0.87	طريقة التجزئة النصفية
0.79	ألفا كرونباخ

يتضح من خلال الجدول (3) أن معاملات الثبات مرتفعة وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة تسمح لنا بتطبيقه في الدراسة الحالية.

و- الأساليب الاحصائية المستخدمة:

قامت الطالبة بتفريغ بيانات أدوات الدراسة من خلال البرنامج الاحصائي (Spss 25): الاساليب الاحصائية الآتية:

1.معامل الارتباط بيرسون: للكشف عن العلاقة بين الصلابة و الطمأنينة النفسية.

2. اختبار T-Test: للكشف عن الفروق في متوسط الدرجات الصلابة و الطمأنينة النفسية والتي تعزى الى متغير الجنس و التخصص الدراسي.

3. المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي: للكشف عن مستوى الصلابة و الطمأنينة النفسية

4. تحليل التباين الأحادي (Anova): للكشف عن مستوى درجة الصلابة و الطمأنينة النفسية التي تعزى الى متغير المستوى الدراسي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- 1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
- 2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 3 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 6 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 8 عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة
- 9 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة

❖ الاستنتاج العام

❖ التوصيات و المقترحات

❖ قائمة المراجع

❖ الملاحق

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنعرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الميدانية بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الطمأنينة على أفراد عينة الدراسة، و الاجابة على التساؤل العام والتساؤلات الفرعية والتحقق من صحة الفرضيات بعد المعالجة الاحصائية المناسبة.

1) عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة التي تنص على : توجد علاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة. و للتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والطمأنينة وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والطمأنينة

عدد التلاميذ	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
148	0.03	0.67	غير دالة

يتبين من الجدول رقم(4) أن قيمة معامل الارتباط (ر) تساوي (0.03) عند مستوى دلالة (0.67) وهي غير دالة عند (0.05) وعليه فإن الفرضية لم تتحقق، ومنه نستنتج انه لا توجد علاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة النفسية لدى تلميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة. وذلك يعني انه كلما ارتفعت الصلابة النفسية انخفضت الطمأنينة والعكس صحيح لدى تلاميذ الثانوي، وقد اختلفت هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة فدراسة المبرجي والشهري (2008) ودراسة ميشيل (1999) التي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى طلبة الجامعة، و في دراسة حمادة وعبد اللطيف (2002) بينت وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الشعور بالأمن النفسي و الصلابة

النفسية لدى المراهقين ذوي الاعاقة السمعية، وأما في دراسة ضحى قصير (2015) أشارت الى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى المسنين، في حين لم تجد الباحثة أية دراسة سابقة تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن هذا المنطلق يمكن للقارئ أن يستوعب بأن الاختلاف في النتائج بين الدراسة الحالية و بعض الدراسات السابقة يعود الى اختلاف عينات الدراسة فكل عينة خصائصها وميزتها، ولهذا من خصائص العينة التي تعاملت معها الباحثة أن تلاميذ مرحلة الثانوي في سن المراهقة وهذه الفترة جد حرجة وحساسة وتتميز بعدم انضباط في سلوكياتهم و يكون فيها مزاجهم متقلب، بالاضافة الى تغير البيئة المحيطة بهم، كما يلفت انتباهنا أن شخصية المرء نسبية وليست ثابتة. وتؤكد الباحثة على أن هذه النتيجة لا تعكس حقيقة مدى العلاقة بين الصلابة النفسية و الطمأنينة وحدها، وإنما توضح لنا حقيقة تغيرات التي تطرأ على التلميذ المراهق في مرحلة الثانوي.

2) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى والتي تنص على: مستوى الصلابة النفسية لدى عينة تلاميذ مرحلة الثانوي متوسط، و للتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار (ت) لعينة واحدة وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي كما هو موضح في الجدول :

الجدول رقم (5): يوضح نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لمستوى الصلابة النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
148	105.91	72	27.76	147	0.00	دال إحصائياً

نلاحظ من الجدول أعلاه أن متوسط استجابات أفراد العينة جاء يساوي (105.91) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (72) ، وقد جاءت نتائج اختبار (ت) تساوي (27.76) عند درجة حرية (147) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.00)، وبالتالي نستنتج أن عينة الدراسة لديهم صلابة نفسية مرتفعة، واختلفت هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة فقد جاء في دراسة عبد الرؤوف والنجار (2011) ان عينة الأكاديميين العاملين يتمتعون بدرجة متوسطة من الصلابة النفسية، وفي دراسة خالد العبدلي (2012) أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلاب المتفوقين في الثانوية، أما التلاميذ العاديين فمستوى الصلابة النفسية لديهم منخفض، وكما جاء في دراسة مخيمر (1997) ودراسة كوبازا (1982) التي أشارت الى وجود مستوى عال للصلابة النفسية لدى طلاب جامعة، اذا اختلف النتائج يعود الى طبيعة العينة الموجودة في الدراسة، وفي دراستنا الحالية توضح لنا أن الطالب يمر بعدة تحديات تؤثر على قدراته ومهاراته، واعتقاد التلميذ المراهق بأن التغيير المتجدد هو أمر طبيعي بل وحتمي لا بد منه لارتقائه و تكيفه في الوسط التربوي و الاسري و الاجتماعي وتمتعته بصلابة نفسية عالية يجعله يتخطى التحديات والوصول الى التفوق في مجالات حياته.

3) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصلابة النفسية لدى تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة تعزى الى متغير الجنس وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس								
درجات التلاميذ على مقياس الصلابة النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار	
								الصلابة النفسية
	إناث	79	106.51	15.07				

يتضح من الجدول (5) انه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مقياس الصلابة النفسية وذلك لأن مستوى المعنوية لقيمة (P) لاختبار (ت) تساوي (0.60) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وعليه فإن الفرضية لم تتحقق وبالتالي نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الرفاعي (2003) ودراسة حيث أشارت انه لا توجد فروق في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس لدى طلبة الجامعة، ولا تتفق هذه النتائج مع دراسة الحجار ودخان (2005) حيث اشارت الى وجود فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ونفس النتائج نلاحظها في دراسة البيرقدار (2011) ودراسة كوزي (1991) التي أوضحت ان هناك فروق دالة احصائياً في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور، اذا معظم الدراسات أكدت على وجود فروق دالة احصائياً في درجة الصلابة تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور، يمكن تفسير ذلك أن الذكور اكثر تحملاً من الاناث وأن المجتمعات العربية تعلي من شأن الرجل وتعتبره المسيطر وهذا ما يزيد من قدرته وصلابته، وفي المقابل يمكننا تفسير نتائج دراستنا بعدم وجود فروق دالة احصائياً في درجة الصلابة بين الجنسين الى اختلاف العينة، وأن الأجيال الصاعدة سواء اناث أو ذكور اصبحت لديهم ثقة بأنفسهم اكثر و يواكبون التطورات الحديثة ويتسابقون مع الزمن في تحدي انفسهم بالوصول الى مراتب عليا، تمتع

الجنسين أيضا بالقدرة على مواجهة وحل المشكلات والتكيف مع الظروف، وهذا ما زاد في صلابتهم وهذا نلاحظه أيضا من عدم تأكد الدراسات واثباتهم أن الذكور أكثر صلابة من الإناث أو العكس.

4) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة التي تنص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير التخصص الدراسي، و للتأكد من صحة الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الصلابة النفسية والطمأنينة وقد حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص الدراسي								
القرار	مستوى الدلالة	t	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	درجات التلاميذ في مقياس الصلابة النفسية	
دال إحصائيا	.020	2.30	146	12.63	108.65	75	ادبي	الصلابة النفسية
				16.47	103.10	73	علمي	

ينتضح من الجدول (7) انه توجد فروق جوهرية بين التلاميذ الادبيين والعلميين من ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بمدينة الجلفة في مقياس الصلابة النفسية وذلك لأن مستوى المعنوية لقيمة (P) لاختبار (ت) تساوي (0.02) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وبالتالي فالفرضية محققة، ومنه نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير التخصص لصالح التلاميذ الادبيين. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة البرعاوي (2001) ودراسة الرفاعي (2003) و دراسة ميشيل (1999) حيث أشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة النفسية تعزى الى متغير التخصص الدراسي لصالح الأدبيين، بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة عثمان (1993) ودراسة البيرقردار (2011) أكدت نتائج الدراسة على وجود فروق في درجة الصلابة النفسية

لصالح شعبة العلوم، بتفسيرهم بشكل عام ان الطلبة ذوي التخصص العلمي لهم القدرة على تخطي العقبات ولديهم حب المغامرة والاستكشاف، وهذا يأتي من طبيعة التخصص الدراسي لديهم، أما تفسير الباحثة لي نتائج دراستها التي توصلت الى أن الأدبيين يتمتعون بصلابة أكثر من العلميين، لأنها لاحظت أن الأدبيين كونهم لا يجدون صعوبة في ادراك مفاهيم المواد التعليمية، فتجدهم لا يبحثون عن المعلومات بقدر ما يبحثون عن كيفية توظيفها، اذا شعبة الأدب مساوية لشعبة العلوم فكلاهما يحتاج الى مهارات وقدرات ذهنية من أجل الاستيعاب والفهم.

5) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة والتي تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصلابة النفسية لدى عينة من تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة تعزى الى متغير المستوى الدراسي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (8) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.71	0.34	75.97	2	151.94	بين المجموعات
		222.95	145	32329.08	داخل المجموعات
			147	32481.02	الكلية

يتضح من خلال الجدول (8) انه لا توجد فروق جوهرية بين التلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة من عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية، وذلك لأن مستوى الدلالة يساوي (0.71) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وبالتالي فالفرضية غير محققة،

ومنه نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة تبعا لمتغير المستوى الدراسي، وعكس ذلك جاء في دراسة كلارك و هارتمان (1996) ودراسة دخان الحجار (2005) حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصلابة تعزى لمتغير المستوى الدراسي وكان ذلك لصالح اقسام النهائية، وذلك يعود الى انخراطهم في السنوات الماضية مع الاسرة التربوية و مع أقرانهم في الصف مما جعلهم اكثر صلابة من باقي المستويات، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة مخيمر (2002) ودراسة الشايب و بوخالفة (2015) التي أكدت عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ولاحظت الباحثة من خلال دراستها أن طلبة الثانوي بجميع مستوياتهم لديهم صلابة نفسية وذلك تبعا لكفاءاتهم و أعمارهم، فكل مستوى يتمتع بقدر كاف من الصلابة التي تتوافق مع متطلباته في مرحلة عمرية معينة، كما أن كل مستوى دراسي لديه صلابة نفسية تمكنه من مواجهة العقبات التي تعترضه و القدرة على حل المشكلات.

6) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

الفرضية الخامسة والتي تنص على: مستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة تلاميذ مرحلة الثانوي متوسط، و للتأكد من صحة الفرضية قامت الباحثة بحساب اختبار (ت) لعينة واحدة وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي كما هو موضح في الجدول :

الجدول رقم (9): يوضح نتائج اختبار ت لعينة واحدة لمستوى الطمأنينة النفسية

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	اختبارات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
148	92.80	86	10.72	147	0.00	دالة إحصائيا

نلاحظ من الجدول أعلاه أن متوسط استجابات أفراد العينة جاء يساوي (92.80) وهو أكبر من المتوسط الفرضي (86) ، وقد جاءت نتائج اختبار (ت) تساوي (10.72) عند درجة حرية (147) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.00)، وبالتالي نستنتج أن عينة الدراسة لديهم طمأنينة نفسية مرتفعة. وقد اتفقت هاته النتائج مع دراسة مع دراسة كداد ومخلوفي (2013) حيث أسفرت نتائج دراستها على ارتفاع مستوى الطمأنينة لدى تلاميذ طور المتوسط، كما جاء في دراسة محمود عطا (1993) أظهرت النتائج أن الطمأنينة النفسية لدى عينة تلاميذ مرحلة الثانوي مرتفعة ومن أهم الحاجات النفسية التي يحتاجها، وفي ضوء هذا جاءت بعض دراسات تختلف في نتائجها عما سبقها، ففي دراسة ينج (2003) ودراسة أقرع (2005) وأيضا في دراسة خليل (1998) حيث تمحورت هاته الدراسات حول انخفاض مستوى الطمأنينة لدى طلاب الجامعة، تفسر الباحثة ارتفاع مستوى الطمأنينة راجع الى الانفتاح والتقدم التكنولوجي و تقبل الآخرين و الاندماج معهم، فالتلميذ في سن المراهقة يكون لديه تفاعل اكثر و اجتماعي ومحب للآخرين، وتفسر النتائج ايضا بإرجاعها الى محيط التلميذ الذي يعيش فيه يسوده الأمن النفسي و الاستقرار سواء في الاسرة أو المدرسة أو رفاقه، وهذا ما لاحظته الطالبة الباحثة اثناء فترة إجراء التريص الميداني، عمل مستشارة التوجيه مع التلاميذ و متابعتها لحالاتهم وايضا معاملة الطقم الاداري مع التلاميذ والاهتمام بمتطلباتهم هذا ما ينعكس إيجابا عليهم ويظهر في ارتفاع شعورهم بالطمأنينة النفسية .

7) عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

الفرضية السادسة والتي تنص على: ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الطمأنينة النفسية لدى تلاميذ ثانوية عمور عبد القادر بمدينة الجلفة تعزى الى متغير الجنس؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق في درجة الطمأنينة النفسية تعزى الى متغير الجنس								
القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	درجات التلاميذ على مقياس الطمأنينة النفسية	
دال إحصائيا	0.00	-2.85	146	7.96	90.91	69	ذكور	الطمأنينة النفسية
							إناث	

يتضح من الجدول (10) انه توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مقياس الطمأنينة النفسية وذلك لأن مستوى المعنوية لقيمة (P) لاختبار (ت) تساوي (2.85) . وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وبالتالي الفرضية محققة، ومنه نقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مسعد حليم (2017) ودراسة الدليم (2005) ودراسة سامية (2011) والتي توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الطمأنينة النفسية تعزى الى متغير الجنس، في حين اختلفت نتائج مع دراسة خليل (1998) ودراسة كونز (2001) حيث أشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الطمأنينة تعزى لمتغير الجنس، وتفسر الطالبة الباحثة نتائج دراستها التي اسفرت على وجود فروق تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث، وذلك لأن المتوسط الحسابي للإناث اكبر من المتوسط الحسابي للذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة ايضا بإرجاعها الى عدم قلق الاناث اتجاه مستقبلهم وأنهم أقل عرضة للضغوطات النفسية، تحليهم بالروح الإيجابية و تقبلهم للآخرين، انسجامهم في الوسط الأسري و التربوي و التكيف في المواقف الاجتماعية، بالإضافة الى أن في فترة المراهقة تكون الأنثى هادئة وتستطيع ضبط انفعالاتها، كما نلاحظ أن الانثى تشبع رغباتها وحاجاتها أكثر من الذكر ، هذا ما ينعكس على شعورها بالراحة والطمأنينة.

8) عرض ومناقشة نتائج الفرضية السابعة:

الفرضية السابعة التي تنص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطمأنينة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى الى متغير التخصص الدراسي، و للتأكد من صحة الفرضية قمنا بالمعالجة الإحصائية و حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في درجة الطمأنينة النفسية تعزى الى متغير التخصص الدراسي								
القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	درجات التلاميذ في مقياس الطمأنينة النفسية	
							ادبي	الطمأنينة النفسية
غير دال إحصائيا	0.42	0.80	146	7.28	93.30	75	ادبي	الطمأنينة النفسية
				8.15	92.28	73	علمي	الطمأنينة النفسية

يتضح من الجدول (11) انه لا توجد فروق جوهرية بين التلاميذ الادبيين والعلميين من ثانوية المجاهد عمور عبد القادر في مقياس الطمأنينة النفسية وذلك لأن مستوى المعنوية لقيمة (P) لاختبار (ت) تساوي (0.42) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية اذا الفرضية غير محققة، ومنه نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الطمأنينة النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة حجاج عمر (2010) و دراسة أبو عودة (2006) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق في درجة الطمأنينة تعزى للتخصص الدراسي، في حين اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة بركات (2012) ودراسة زينب شقير (1996) التي وجدت فروقا دالة بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية، وما يؤكد نتائج فرضيتنا بأن طبيعة الدراسة في التخصص العلمي لا تختلف كثيرا عن طبيعة الدراسة في التخصص الأدبي ويخضعون لنفس الأنظمة والقوانين المرتبطة بنجاحهم في الدراسة ، كما أن هؤلاء التلاميذ في مرحلة الثانوي يعايشون نفس المرحلة

(مرحلة المراهقة) ويتشابهون في الخصائص و السمات الانفعالية سواء كان التلميذ علمي أو أدبي، إضافة الى ذلك اصبح في وقتنا الحالي

التلميذ همه الوحيد هو الحصول على شهادة البكالوريا و الانتقال الى مستوى الجامعة وهو راض بتخصصه. اذا التخصص الدراسي ليس له أثر في درجة الطمأنينة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

9) عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

الفرضية الثامنة تنص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الطمأنينة النفسية لدى تلاميذ ثانوية المجاهد عمور عبد القادر بمدينة الجلفة تعزى الى متغير المستوى الدراسي، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول (12) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في المستوى الدراسي

الدالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.64	0.44	26.50	2	53.00	بين المجموعات
		60.01	145	8702.31	داخل المجموعات
			147	8755.31	الكلي

ويبين الجدول رقم (11) انه لا توجد فروق جوهرية بين التلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية والسنة الثالثة من عينة الدراسة في مقياس الطمأنينة النفسية، وذلك لأن مستوى الدلالة يساوي (0.64) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية وبالتالي بالفرضية محققة، ومنه نقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطمأنينة تبعا لمتغير المستوى الدراسي، وجاءت نتائج هذه

الدراسة ايضا في دراسة دراسة الدليم (2005) ودراسة محمود عطا (1993) ودراسة كداد ومخلوفي (2013) حيث أكدت هذه الدراسات انه المستوى الدراسي لا يؤثر في الطمأنينة النفسية لدى التلاميذ المراهقين، في حين هناك بعض دراسات أكدت على ان كل ما زاد المستوى الدراسي زادت الطمأنينة النفسية مثل دراسة الزعبي (2007) ودراسة مريم الغمري (2016) حيث اشارت الى وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وتفسر الطالبة الباحثة ما سبق أن الطمأنينة النفسية لا تختلف باختلاف المستوى التعليمي، فسواء كان تلميذ السنة الاولى أو السنة الثانية أو السنة الثالثة ويعود ذلك الى عوامل بيئية و اجتماعية ونفسية واقتصادية، بالإضافة الى أن تلاميذ الثانوي بجميع مستوياتهم التعليمية يشعرون بأنهم مسؤولون عن انفسهم وعن أسرهم، وتتكون لديهم روح التعاون ومساعدة الآخرين.

الاستنتاج العام:

تناولت الدراسة الحالية الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة معرفة إمكانية وجود علاقة بين الصلابة النفسية والطمأنينة، ومن أجل هذا تم تطبيق واستخدام أدوات المتمثلة في مقياس الصلابة النفسية و مقياس الطمأنينة على عينة من تلاميذ الثانوي بمدينة الجلفة، وبعد جمع البيانات و تفرغها و استخدام البرنامج الاحصائي SPSS وانطلاقا من فرضيات الدراسة، توصلت الطالبة الباحثة الى النتائج الدراسة التي دلت على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والطمأنينة لدى عينة من تلاميذ الثانوي وتعد هذه الإجابة عن الفرضية العامة، أما في الفرضيات الجزئية أشارت الدراسة الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، كما استخلصت دراستنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة تعزى الى متغير الجنس فالصلابة النفسية متساوية عند الذكور والإناث على حد سواء، وفيما يخص متغير التخصص الدراسي فوجد هناك فروق دالة احصائيا لصالح تخصص الطلبة الأديبين، بينت الدراسة أن طلبة تخصص أدب لديهم صلابة نفسية اكثر من طلبة تخصص علوم وذلك راجع لعدة عوامل سبق ذكرها في تحليل النتائج، كما توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير المستوى الدراسي، حيث أن جميع المستويات الاولى والثانية والثالثة يتصفون بصلابة نفسية ولديهم القدرة على مواجهة التحديات وحل المشاكل، وفيما يخص المتغير الثاني للدراسة الذي هو الطمأنينة النفسية فقد وجدت الطالبة الباحثة أن مستوى الطمأنينة مرتفع عند عينة الدراسة، وهذا ما يجعلهم يتكيفون بشكل جيد في المحيط الذين يعيشون فيه ويكونوا علاقات اجتماعية سليمة، وفيما يخص الجنس أشارت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح الإناث، وأسفرت النتائج أيضا على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الطمأنينة تعزى الى متغير التخصص و المستوى الدراسي، أي أن هذان المتغيران لا يؤثران في مستوى الطمأنينة وهذا ما يدل على أن الطمأنينة النفسية يحتاجها التلميذ المراهق في أي

تخصص كان وفي أي مستوى هو فيه، وذلك لأن الطمأنينة النفسية وحتى الصلابة مرتبطة بشخصية الفرد ومدى تحقيقه لأهدافه ونجاحاته التي يطمح إليها في حياته. وفي نهاية هذا النتائج و بناء على ماسبق نستطيع استنتاج شخصية التلميذ المراهق ومعرفة ما إن كانت شخصيته إيجابية أم سلبية على ضوء ما تطرقنا إليه من الجانب النظري والميداني، ولكن تبقى دائما النتائج نسبية وليست ثابتة وخاصة اننا تعاملنا في هذه الدراسة مع التلميذ المراهق، وهو في فترة انتقالية وسريعة بتغيراتها ومشاكلها اضافة الى الظروف الاستثنائية التي تمر في حياته.

التوصيات و المقترحات:

أ- التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج، فإن الطالبة الباحثة تتقدم بالتوصيات التالية:

1. تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية التي تمكنهم من مواجهة مشاكل وضغوط الحياة، والعيش في طمأنينة وراحة نفسية، ومن أجل تحقيق أهدافهم.
2. إعداد دورات نفسية تهدف الى تنمية مهارات التلاميذ في اكتساب الأساليب الإيجابية و تقوية شخصيتهم.
3. توعية الأساتذة بضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب في مختلف أجناسهم و مستوياتهم وتخصصاتهم، وتكون المعاملة كل حسب قدراته واستعداداته.
4. تنمية الطمأنينة النفسية من خلال الوعظ والارشاد و توجيه الطلبة نحو الاقتداء بشخصيات صابرة كالأنبياء والرسل وفي مقدمتهم رسول الله صلى الله عليه وسلم، وتوعيتهم بضرورة تحليهم بالشدة والصلابة لمواجهة أعباء الحياة وتحمل المسؤولية.

5. حث أولياء الأمور الطلبة من خلال مجالس الآباء في المدارس عن تواصلهم مع المدرسة وخاصة مع مستشار التوجيه من أجل إبلاغه والاستفسار عن ما يحدث للأبناء وبالتالي يستطيع المستشار السيطرة على وضع التلميذ وتقديم المساعدة له.

6. تقديم وتنشيط برامج من أجل تعزيز الشعور بالطمأنينة والاتصاف بالصلابة النفسية، التي يتمتع بها تلاميذ الثانوي وخاصة وهم في مرحلة المراهقة. لأن توفير الامن والاستقرار للتلميذ المراهق يشبع حاجاته المعرفية و العلمية و اكتساب شخصية صلبة ومتزنة.

7. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ المراهق من طرف المدرسة والاسرة

8. وأخيرا العمل على تطوير مفهوم الصلابة النفسية والطمأنينة وتنقيف المجتمع و الاسرة والأساتذة بأهميتهما في حياة التلميذ المراهق، و توعية الأسرة خاصة لأنها هي نقطة بداية الفرد في تنشئته الاجتماعية.

ب- مقترحات:

سعيًا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة يمكن أن تكون هذه الدراسة مرحلة تمهيدية لبحوث مستقبلية أكثر استفاضة في ميدان علم النفس الإيجابي، فإن الباحثة تقترح ما يلي:

- 1- إجراء دراسة للصلابة النفسية و ربطها بمتغير الالتزام الديني من أجل توضيح أهميتها و ترسيخها في حياة الأفراد.
- 2- القيام بدراسات مماثلة تهتم بالتلاميذ الذين يعانون من عدم المقاومة لضغوط الحياة، وعدم شعورهم بالأمن النفسي.
- 3- ونظرا للظروف والأزمات الي نعايشها في عصرنا الحالي، فهناك أفراد في أمس الحاجة للصلابة والطمأنينة النفسية، القيام بدراسة تهدف الى أثر الصلابة النفسية و الطمأنينة لدى أشخاص ما بعد الصدمة.
- 4- دراسة مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المتدرسين و المتسربين من الدراسة.
- 5- دراسة مقارنة لمستوى الطمأنينة النفسية لدى عينة من المتدرسين و المتسربين من الدراسة.

﴿﴾﴿﴾

المصادر و المراجع

﴿﴾﴿﴾

المصادر و المراجع

أولاً/ المصادر :

أولاً- القرآن الكريم .

ثانياً- صحيح مسلم .

ثانياً/ الكتب :

3- الأحمدى، أنس سليم، (2007)، المرونة: حدود المرونة بين الثوابت و المتغيرات ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع،

الرياض ط1

4- حسين طه، حسين سلامة، (2006)، استراتيجية ادراة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع،

عمان، ط1

5- زهران حامد عبد السلام، (1988)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب، القاهرة، ط4.

6- الصدر محمد مهدي، (2008)، أخلاق أهل البيت ، مؤسسة دار الكتاب الاسلامي، دمشق-سوريا، ط1.

7- طه حسين فرج، (1993)، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار سعد الصباح للطباعة و النشر والتوزيع،

الكويت، ط1.

8- الشيرازي ناصر مكارم، (2007)، الأمتل في تفسير كتاب الله المنزل، دار مسيرة للنشر والتوزيع، الجزء 1 والجزء 3

9- شقير زينب، (2005)، مقياس الأمن النفسي، مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة، ط2.

10- كفاي علاء، (1990)، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسي، مؤسسة الأمة للطباعة والنشر و

التوزيع، حلب، سوريا، ط1.

11- محمد موسى شريف، (2003)، الأمن النفسي، دار الاندلس الخضراء، المملكة العربية السعودية، ط2 .

المصادر و المراجع

رابعاً/ المذكرات والرسائل الجامعية :

- 12- مخيمر محمد عماد،(1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط لدى الشباب الجامعي، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 13- حمادة لولوة، وعبد اللطيف حسن، (2002)، الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، كلية علم النفس، جامعة الاردن.
- 14- راضي زينب نوفل، (2008)، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، كلية التربية الجامعة الاسلامية، غزة.
- 15- عبد العزيز ثابت، (2007)، تأثير هدم البيوت على الصحة النفسية للأطفال والصلابة النفسية، جامعة الاسلامية، غزة.
- 16- علاء نصر، (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط، جامعة اليرموك، الاردن.
- 17- يوسفى حدة، (2013)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.
- 18- دخان نبيل، و الحجار بشير، (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، الجامعة الاسلامية، غزة.
- 19- مريم ملكي، (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- 20- سعيد فاتح، (2014)، الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- 21- خالد بن محمد العبدلي، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوي المتفوقين دراسيا و العاديين، جامعة أم القرى مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

المصادر و المراجع

- 22-تتهيد عادل البيرقدار، (2010)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة الموصل.
- 23-السيد ناصر، (2003)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الاعدادية، قسم الارشاد النفسي، جامعة البصرة.
- 24-شويطر خيرة، (2017)، قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات، جامعة وهران، الجزائر.
- 25-جديد أحلام، و الشايب محمد الساسي، (2018)، علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم لدى طلبة سنة أولى جامعي، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- 26-ولاء بسام حلوم، (2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأمهات، جامعة تشرين سوريا.
- 27-شهرزاد نوار، ونرجس زكري، (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر.
- 28-بوراس كاهينة، (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي يتييمي أحد الوالدين، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- 29-عبد الخالق الصياد، (2008)، الصلابة النفسية كمبتدئ يخفف الضغوط النفسية والسلوك لدى معلمي الابتدائي، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.
- 30-أبو الندى عبد الرحمان، (2007)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة، كلية علم النفس، جامعة الأزهر
- 31-حجازي جولتان، وأبو غالي عطا، (2010)، مشكلة المسنين وعلاقتها بالصلابة النفسية، جامعة النجاح، غزة.

المصادر و المراجع

- 32- أبو حسين سناء، (2012)، الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات، كلية التربية جامعة الأقصى، غزة.
- 33- عثمان فاروق السيد، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلة الثانوي المتفوقين دراسيا، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- 34- جيهان محمد، (2002)، دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة لدى الراشدين، كلية الادب، جامعة القاهرة، مصر.
- 35- الموسوي أحلام علي طاهر، (2006)، الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقتها بالتوقعات النفسية لدى طلبة الجامعة، كلية الادب المستنصرية، مصر.
- 36- عودة محمد، (2010)، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية، كلية التربية، الجامعة الاسلامية غزة،
- 37- العيافي أحمد محمد، (2012)، الصلابة النفسية وأحداث الحياة لدى عينة من طلاب الأيتام و العاديين، جامعة أم القرى محافظة الليث.
- 38- عبد الرحمان حسن العطاس، (2011)، الشعور بالطمأنينة و الوحدة النفسية لدى الايتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم، جامعة أم لقرى، المملكة العربية السعودية.
- 39- لويزة كداد، وسارة مخلوفي، (2013)، الأمن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في مرحلة المتوسطة، علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- 40- شيري مسعد حليم، (2017)، الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغط الاكاديمية لديهم، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 41- عقيل بن ساسي، (2013)، الامن النفسي وعلاقته بالأنشطة الابداعية لدى تلاميذ الخامسة ابتدائي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

المصادر و المراجع

42- جميل حسن الطهراوي، (2006)، الامن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة، الجامعة الاسلامية غزة، فلسطين.

43- ياسرة أيوب أبو هدروس، (2017)، الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، جامعة الاقصى، فلسطين.

44-حجاج عمر، (2014)، الأمن النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى عينة من تلاميذ البكالوريا، جامعة غرداية، الجزائر

45-أبو عودة، (2006)، الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاهات السياسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة، جامعة الأزهر، مصر.

46-أقرع اياد محمد نادي، (2005)، الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، جامعة النجاح نابلس، فلسطين.

47-محمد موسى، (2003)، اثر نمط التنشئة الأسرية في الأمن النفسي لدى الاحداث الجانحين، كلية التربية ، جامعة البحرين.

48-الصيفي عبد الله، (2010)، تحقيق الأمن النفسي لليتيم في ضوء المقاصد الشرعية، جامعة النجاح، فلسطين.

49-أحمد محمد الزعبي، (2010)، الأمن النفسي وعلاقته بفاعلية الأنا لدى عينة من طلبة الجامعة، جامعة دمشق سوريا

50-الدليم فهد، (2005)،الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، جامعة الملك سعود.

51-محمود عطا حسين، (1993)، الأمن النفسي في ضوء بعض المتغيرات المستوى الدراسي والتخصص لدى طلبة الثانوي، جامعة الرياض، المملكة العربية السعودية.

المصادر و المراجع

- 52- الشربيني السيد كامل، (2012)، الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.
- 53- أبو بكر شادية، وعصام التل، (1997)، تطوير مقياس الأمن النفسي في اطار اسلامي، جامعة اليرموك، الاردن.
- 54- الحلفاوي سامية، (2005)، الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، كلية الدراسات العليا، جامعة الأزهر، مصر.
- 55- الرقااص خالد، والرافعي يحي، (2006)، الطمأنينة النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- 56- مريم محمد سالم الغمري، (2016)، الطمأنينة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى ابناء مرضى الفصام العقلي، كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة.
- 57- باشماخ زهور حسن، (2000)، الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين أسريا، جامعة أم القرى مكة المكرمة.
- 58- قدوم ريم، (2012)، خبرات الطفولة وعلاقتها بالأمن النفسي ، جامعة الازهر ، غزة.
- 59- أبو عمرة عبد المجيد، (2012)، الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح و التحصيل الدراسي لدى طلبة الثانويات، جامعة الأزهر، غزة.
- 60- العقيلي عادل، (2014)، الاغتراب وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية، الرياض.
- 61- سعد علي، (1999)، مستويات الامن النفسي لدى شباب الجامعة، جامعة دمشق، سوريا.
- 62- الرفاعي عزة، (2003)، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، جامعة حلوان، القاهرة.

المصادر و المراجع

63-الهادي مروة، (2009)، الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، كلية التربية، جامعة الزقازيق ، القاهرة.

64-سالم محمد المفرجي، (2008)، الصلابة النفسية و الأمن النفسي لدى عينة من طلاب و طالبات الجامعة، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.

65-ضحى قصير، (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من المسنين، كلية التربية بجامعة حلب، سوريا.

خامسا / المجالات :

66-مخيمر محمد عماد، (1996)، ادراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 07، 13-40.

67-عبد الرؤوف محمد، ومحمود النجار، (2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة التخرج الجامعي، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية، المجلد 11، العدد 1، 28-56

68-الشايب مصطفى، بوخالفه محمد، (2015)، علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 33، 785-798.

69-البرعاوي ناجي خليل، (2001)، الامن النفسي وعلاقته بتحدي المرض لدى عينة من المسنين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، العدد 19، 519-526.

70-المفرجي سالم، والشهري خالد، (2008)، الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى الشباب، مجلة كلية التربية الزقازيق، العدد 95، الجزء الثاني، 261-316.

المصادر و المراجع

سادسا/ المراجع باللغة الاجنبية:

71-kobasa.S.c (1982). **Commitment and coping in stress resistance among la**

laroyer.journal of personality and social psychology.

72-rotter m.(1990).**psychological resilience and proteced machanisms inrolf et al risk**

and protective factord in the development pt psychopathology cambridge. University

press publisher.

﴿﴾﴿﴾

الملاحق

﴿﴾﴿﴾



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

تخصص: علم النفس المدرسي

إستبيان الصلابة النفسية

انثى

❖ الجنس :

ذكر

❖ التخصص التعليمي :

أدبي

علمي

❖ المستوى التعليمي :

سنة اولى

سنة ثانية

سنة ثالثة

-عزيزي التلميذ (ة) اضع بين ايديكم هذه العبارات التي تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف الصعبة في حياتك . اقرأ كل عبارة بتمعن وأجب بوضع العلامة x في مكانها المناسب حسب انطباق العبارة عليك .

كثيرا	متوسط	قليلًا	لا	العبارات
				1-مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق اهدافي .
				2-اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى عني من مصدر خارجي .
				3-اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها .
				4-قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه .
				5-عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدًا من قدراتي على تنفيذها .
				6-اقتحم المشكلات لحظها ولا أنتظر حدوثها .
				7-معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى و فائدة .
				8-نجاحي في أموري حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ .
				9-لدي حب الاستطلاع والرغبة في معرفة الجديد .
				10-اعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله .
				11-اعتقد ان الحياة كفاح وعمل وليست حظًا وفرصًا .
				12-اعتقد ان الحياة التي ينبغي ان تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها .
				13-لدي مبادئ وقيم التزم بها واحافظ عليها
				14-اعتقد ان الشخص الذي يفشل يعود ذلك الى اسباب تكمن في شخصيته .
				15-لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى انتهي من حل أي مشكلة تواجهني .
				16-لدي أهداف أتمسك بها أدافع عنها .
				17-اعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي .
				18-عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي .

				19-أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي .
				20-أنا من الذين يرفضون تماما مايسمى بالخط كسبب للنجاح .
				21-أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات .
				22-أبادر بالوقوف الى جانب الاخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة .
				23-اعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي .
				24-عندما انجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.
				25-اعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد .
				26-استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .
				27-اعتقد ان مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها .
				28-اهتمامي بالأعمال والانشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي .
				29-اعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود الى سوء التخطيط .
				30-لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي .
				31-أبادر بعمل اي شئ اعتقد انه يفيد أسرتي او مجتمعي .
				32-اعتقد أن تأثيري قوي على الاحداث التي تقع لي .
				33-ابادر في مواجهة المشكلات لأنني اثق في قدرتي على حلها .
				34-اهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35-اعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم .

				36-إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي .
				37-إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب ان نحياها.
				38-إن النجاح الذي احققه بجهدني هو الذي اشعر معه بالمتعة ولاعتزاز وليس الذي أحقق بالصدفة.
				39-اعتقد ان الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة .
				40-اشعر بالمسؤولية تجاه الاخرين وأبادر الي مساعدتهم .
				41-اعتقد أن لي تأثيرا قويا على مايجري لي من أحداث .
				42-أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها امور طبيعية .
				43-اهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك .
				44-اخطط لأمر حياتي ولا اتركها للحظ و الصدفة والظروف الخارجية .
				45-إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .
				46-أبقى ثابتا على مبادئني وقيمي حتى اذا تغيرت الظروف .
				47-اشعر اني اتحكم فيما يحيط بي من احاث .
				48-اشعر اني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل ان تحدث .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة

تخصص: علم النفس المدرسي

إستبيان الطمأنينة النفسية

انثى

❖ الجنس :

ذكر

❖ التخصص التعليمي :

أدبي

علمي

❖ المستوى التعليمي :

سنة اولى

سنة ثانية

سنة ثالثة

-عزيزي التلميذ (ة) اضع بين ايديكم هذه العبارات التي تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف الصعبة في حياتك . اقرأ كل عبارة بتمعن وأجب بوضع العلامة x في مكانها المناسب حسب انطباق العبارة عليك .

الرقم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1	أفضل ان اكون مع الناس على ان اكون بمفردي.			
2	أتبادل الزيارات مع أقاربي و أصدقائي.			
3	تجرح مشاعري بسهولة.			
4	أفرح لفرح الاخرين.			
5	أتلقى المديح و الثناء ممن حولي.			
6	أحب الاخرين.			
7	أشعر بالاستقرار في حياتي.			
8	أغيب لفترة طويلة دون سؤال الناس عني.			
9	أجد نفسي وحيدا حتى وانا بين الناس.			
10	أشعر أن الناس يسخرون مني.			
11	أخشى وقوع مكروه لي.			
12	أفتقد اهتمام الناس بي.			
13	أخاف من المنافسة مع زملائي.			
14	أقبل نقد تصرفاتي من الاخرين.			
15	استمتع بالعمل مع الاخرين.			
16	انقطع عن التواصل مع من حولي.			
17	أجد نفسي عبئا على الناس.			
18	أتعامل مع الناس بمودة.			
19	أجد نفسي محبوبا من الناس.			
20	أضبط انفعالاتي.			
21	كثيرا ما أتحوّل من شخص سعيدا جدا الى شخص حزين جدا.			
22	أفكر في الجوانب السلبية اكثر من الايجابية في أي موضوع يواجهني.			
23	يضطرب نمومي عندما تراودني افكار مزعجة.			
24	أقلق عندما أكون بانتظار نتيجة ما.			

			أشارك باتخاذ القرارات الخاصة بأسرتي.	25
			أرافق الناس في جولاتهم.	26
			أعاني من الوحدة.	27
			أحب الاشتراك في المناسبات الجماعية.	28
			أعيش بانسجام مع الآخرين.	29
			يعاملني الآخرون باحترام.	30
			أشعر بالمعاملة الطيبة من الأسرة و الأقارب.	31
			أتعب عندما أعجز عن مواجهة مشكلة ما.	32
			أفقد شهيتي للطعام عندما تواجهني مشكلة.	33
			أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد.	34
			أفتقد مشاعر الفرح و السعادة.	35
			أتكيف بسهولة في أي موقف اجتماعي.	36
			أعرض للإهانة من الآخرين.	37
			أخاف من الأذى الذي قد يوقعه الآخرون بي.	38
			أرتبك و أخجل عندما أتحدث مع الآخرين.	39
			أبكي في كثير من الأحيان.	40
			لا أبالي بمشاعر الآخرين.	41
			أغضب لأمر بسيط لا تستدعي الغضب.	42
			أتودد للناس بالكلمات الطيبة.	43

CORRELATIONS

```
/VARIABLES=الصلابة الطمأنينة  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE
```

العلاقة بين الصلابة والطمأنينة

Correlations

		الصلابة	الطمأنينة
الصلابة	Pearson Correlation	1	.035
	Sig. (2-tailed)		.670
	N	148	148
الطمأنينة	Pearson Correlation	.035	1
	Sig. (2-tailed)	.670	
	N	148	148

```
DESCRIPTIVES VARIABLES=الصلابة  
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
```

Descriptives

مستوى الصلابة

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الصلابة	148	61.00	133.00	105.9189	14.86470
Valid N (listwise)	148				

T-TEST

```
/TESTVAL=72  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=الصلابة  
/CRITERIA=CI (.95).
```

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة	148	105.9189	14.86470	1.22187

One-Sample Test

	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الصلابة	27.760	147	.000	33.91892	31.5042	36.3336

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الصلابة
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

فروق في الصلابة

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة ذكر	69	105.2319	14.69708	1.76932
الصلابة انثى	79	106.5190	15.07746	1.69635

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الصلابة	Equal variances assumed	.142	.707	-.524-	146
	Equal variances not assumed			-.525-	144.228

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
الصلابة	Equal variances assumed	.601	-1.28710-	2.45540	-6.13983-
	Equal variances not assumed	.600	-1.28710-	2.45114	-6.13190-

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the
Difference
Upper

الصلابة	Equal variances assumed	3.56562
	Equal variances not assumed	3.55769

T-TEST GROUPS=التخصص (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الصلابة
/CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

فروق في التخصص في مقياس الصلابة

Group Statistics

التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الصلابة ادبي	75	108.6533	12.63146	1.45856
علمي	73	103.1096	16.47267	1.92798

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الصلابة	Equal variances assumed	6.357	.013	2.301	146
	Equal variances not assumed			2.293	134.980

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
الصلابة	Equal variances assumed	.023	5.54374	.78269
	Equal variances not assumed	.023	5.54374	.76259

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means
95% Confidence Interval of the
Difference

		Upper
الصلابة	Equal variances assumed	10.30480
	Equal variances not assumed	10.32490

ONEWAY الصلابة BY المستوى
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /MISSING ANALYSIS
 /POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05) .

Oneway

Descriptives

الصلابة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
أولى ثانوي	50	106.1200	17.82527	2.52087	101.0541	111.1859
ثانية ثانوي	44	107.1818	12.66247	1.90894	103.3321	111.0316
ثالثة ثانوي	54	104.7037	13.64320	1.85660	100.9798	108.4276
Total	148	105.9189	14.86470	1.22187	103.5042	108.3336

Descriptives

الصلابة	Minimum	Maximum
	أولى ثانوي	61.00
ثانية ثانوي	76.00	126.00
ثالثة ثانوي	63.00	128.00
Total	61.00	133.00

ANOVA

الصلابة	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	151.942	2	75.971	.341	.712
Within Groups	32329.085	145	222.959		
Total	32481.027	147			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: الصلابة

Scheffe

المستوى (I)	المستوى (J)	Mean Difference	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
		(I-J)			Lower Bound	Upper Bound
أولى ثانوي	ثانية ثانوي	-1.06182-	3.08649	.943	-8.6955-	6.5719
	ثالثة ثانوي	1.41630	2.93054	.890	-5.8317-	8.6643
ثانية ثانوي	أولى ثانوي	1.06182	3.08649	.943	-6.5719-	8.6955
	ثالثة ثانوي	2.47811	3.03251	.717	-5.0220-	9.9783
ثالثة ثانوي	أولى ثانوي	-1.41630-	2.93054	.890	-8.6643-	5.8317
	ثانية ثانوي	-2.47811-	3.03251	.717	-9.9783-	5.0220

Homogeneous Subsets

الصلابة

Scheffe^{a,b}

المستوى	N	Subset for alpha = 0.05
ثالثة ثانوي	54	104.7037
أولى ثانوي	50	106.1200
ثانية ثانوي	44	107.1818
Sig.		.714

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 48.983.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

T-TEST

/TESTVAL=86

/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الطمأنينة
/CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطمأنينة	148	92.8041	7.71751	.63438

One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الطمأنينة	10.726	147	.000	6.80405	5.5504	8.0577

T-TEST GROUPS=الجنس (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الطمأنينة
/CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطمأنينة ذكر	69	90.9130	7.96636	.95904
الطمأنينة انثى	79	94.4557	7.14106	.80343

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الطمأنينة	Equal variances assumed	1.374	.243	-2.853-	146
	Equal variances not assumed			-2.832-	137.779

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
الطمأنينة	Equal variances assumed	.005	-3.54265-	1.24186	-5.99701-
	Equal variances not assumed	.005	-3.54265-	1.25110	-6.01650-

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference
				Upper
الطمأنينة	Equal variances assumed			-1.08830-
	Equal variances not assumed			-1.06881-

T-TEST GROUPS=التخصص (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=الطمأنينة
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

الطمأنينة	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطمأنينة	ادبي	75	93.3067	7.28192	.84084
	علمي	73	92.2877	8.15898	.95494

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الطمأنينة	Equal variances assumed	.054	.817	.802	146
	Equal variances not assumed			.801	143.183

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
الطمأنينة	Equal variances assumed	.424	1.01900	1.27041	-1.49177-
	Equal variances not assumed	.425	1.01900	1.27237	-1.49606-

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means
95% Confidence Interval of the Difference
Upper

الطمأنينة	Equal variances assumed	3.52976
	Equal variances not assumed	3.53405

ONEWAY الطمأنينة BY المستوى
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS
/POSTHOC=SCHEFFE ALPHA(0.05) .

Oneway

Descriptives

الطمأنينة

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
أولى ثانوي	50	93.6400	7.45807	1.05473	91.5204	95.7596
ثانية ثانوي	44	92.4318	6.97303	1.05122	90.3118	94.5518
ثالثة ثانوي	54	92.3333	8.56275	1.16524	89.9962	94.6705
Total	148	92.8041	7.71751	.63438	91.5504	94.0577

Descriptives

الطمأنينة

	Minimum	Maximum
أولى ثانوي	72.00	107.00
ثانية ثانوي	70.00	107.00
ثالثة ثانوي	75.00	122.00
Total	70.00	122.00

ANOVA

الطمأنينة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	53.002	2	26.501	.442	.644
Within Groups	8702.315	145	60.016		
Total	8755.318	147			

Post Hoc Test

Multiple Comparisons

Dependent Variable: الطمأنينة

Scheffe

(I) المستوى	(J) المستوى	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
أولى ثانوي	ثانية ثانوي	1.20818	1.60135	.753	-2.7524-	5.1687
	ثالثة ثانوي	1.30667	1.52044	.692	-2.4538-	5.0671
ثانية ثانوي	أولى ثانوي	-1.20818-	1.60135	.753	-5.1687-	2.7524
	ثالثة ثانوي	.09848	1.57334	.998	-3.7928-	3.9898
ثالثة ثانوي	أولى ثانوي	-1.30667-	1.52044	.692	-5.0671-	2.4538
	ثانية ثانوي	-.09848-	1.57334	.998	-3.9898-	3.7928

Homogeneous Subsets

الطمأنينة

Scheffe^{a,b}

المستوى	N	Subset for alpha = 0.05 1
ثالثة ثانوي	54	92.3333
ثانية ثانوي	44	92.4318
أولى ثانوي	50	93.6400
Sig.		.706

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 48.983.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.