مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Science
Available at:
https://repository.sustech.edu/

الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب

إيمان الصادق عثمان عبد الله [1] أحمد عبدالمنعم محمد أحمد [2]

المستخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على السمة العامة للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب، وكذلك الكشف عن الفروق في الصمود النفسي تبعًا لمتغيري النوع والتخصص. واتبع الباحثان المنهج الوصفي ، تم استخدام مقياس كونور–ديفيدسون للصمود النفسي 2005 لجمع البيانات. وتكونت عينة البحث من (327) طالبًا وطالبة من مختلف الجامعات السودانية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، كما تم تحليل البيانات باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، باستخدام اختبار (ت) للعية الواحدة، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة، وأظهرت نتائج البحث أن السمة العامة للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية كانت مرتفعًة بدرجة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي تبعًا لمتغير النوع لصالح الذكور عند مستوى دلالة 0.05 و لا توجد فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير التخصص عند مستوى دلالة 0.05 ، وبناءً على هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة تعزيز وتنمية الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات من خلال تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية تدعم قدراتهم على التكيف، مع مراعاة الفروق بين الجنسين، والعمل على تعميم هذه البرامج لتشمل جميع التخصصات، بما يسهم في دعم الصحة النفسية والاستقرار الأكاديمي لدى الطلبة في سياق ما بعد الأزمات.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، المرونة النفسية، القدرة على التكيف

1– أستاذ مساعد – قسم علم النفس – كلية الآداب – جامعة النيلين

2– أستاذ مساعد – قسم علم النفس – كلية الآداب –جامعة الخرطوم

ABSTRACT

This research aimed to identify the general characteristic of psychological resilience among Sudanese university students affected by war, and to examine differences in psychological resilience according to gender and field of study variables. The researchers employed a descriptive research design and utilized the 2005 Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for data collection. The research sample consisted of 327 male and female students from various Sudanese universities, selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), applying one-sample t-tests, independent-samples t-tests, and Cronbach's alpha coefficient to assess the tool reliability. The findings indicate that the general characteristic of psychological resilience among students of Sudanese universities was high, with statistical significance at the 0.01 level. Furthermore, the results revealed a statistically significant difference in psychological resilience based on gender, favoring males (at the 0.05 significance level), while no statistically significant differences were found based on the field of study (at the 0.05 significance level). Based on these results the researchers recommend fostering and developing psychological resilience among university students by designing counseling programs and psychological interventions that support their adaptive capacities while accounting for gender differences and extending these programs across all academic disciplines. Such initiatives would contribute to supporting students' mental health and academic stability in post-crisis contexts.

Keywords: Psychological resilience, mental resilience, adaptive capacity

المقدمة:

يُعتبر الصمود النفسي أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، وهو يهدُف إلى تحسين الصحة النفسية للإنسان وتحصينه ضد الضغوط والمشكلات وتمتلئ البيئة السودانية بأشكال مختلفة من الضغوط والتحديات، خاصة بعد الحرب العنيفة التي تعرضت لها البلاد ومازالت، وكان نصيب طلاب الجامعات من هذه الضغوط كبيرا فتمثل جزء من هذه الضغوط في فقدان الأرواح لبعض الأسر و إصابة أفرادها إصابات جسيمة، وضغوط اقتصادية تمثلت في فقدان لكل ما تملك الأسر من منازل و أثاث ومتاع وكذلك في فقدان الدخل الثابت وارتفاع الأسعار وتدهور سعر العملة المحلية، وأصبح كثير من الطلاب في حاجة لإعالة أنفسهم و أسرهم فعملوا بالمهن الهامشية مما فاقم من الضغوط والقلق والتوتر لديهم.

يرى الباحثان ان الفرد لا يستطيع ان يبقى بعيدا عن الصدمات والأحداث القاسية، فالصدمات هي مواقف لا تخلو منها الحياة البشرية، ولكن الفرد يستطيع بناء نفسه وحمايتها ضد هذه الأحداث.

و يوصف الصمود النفسي بأنه سمة شخصية تخفف من الآثار السلبية للمشقة، وتعمل على التكيف الجيد ، وقد أكد الوكيل (2022) على أهمية التحلي بالصمود النفسي بوصفه سمة إيجابية من سمات الشخصية ، فهو يعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد لأزمات ما بعد الصدمة ، وفي الوقت نفسه يعزز من النمو والتطور الإيجابي.

ويرى الباحثان ان استخدام أساليب التكيف السليم ومنها الصمود النفسي يساعد الأفراد على مواجهة التحدي والاستمرار في الحياة.

مشكلة البحث:

يشهد السودان سلسلة كبيرة من التغيرات في المجالات السياسية و التعليمية والاقتصادية وهذا بسبب الحرب الشعواء التي فُرضت عليه ، إذ تأثرت كافة القطاعات بهذه الحرب وكان الضرر الأكبر من نصيب العملية التعليمية و توقفت الجامعات السودانية عن أداء أعمالها صبيحة يوم انطلاق الحرب ، وأصبحت النجاة بالأرواح هي المطلب الوحيد لمن عاش لحظات دوي الأسلحة والطائرات الحربية وانفلات الأمن ، وقد انطلقت نيران الحرب المباشرة في ولاية الخرطوم عاصمة البلاد ومكان معظم الجامعات وفي الولاية الشمالية و ولايات غرب البلاد ، وعليه تعرضت الأسر للنزوح من مناطق الاشتباكات المسلحة وفقدت كل شيء ، وفقد الطلاب أماكن دراستهم بسبب عدم الأمان وتوقف العملية التعليمية ، ولاحقا تم نهب الجامعات وتفريغها من كل محتوياتها وتفرق الطلاب في مختلف البقاع ، وقد لاحظ ولمس الباحثان من خلال طبيعة عملهما في الجامعات السودانية تعرض الطلاب لأحداث الحياة الضاغطة والصادمة ، و رغم كل هذا فقد تمت مواصلة البحث بعد عدة أشهر مباشرة في الولايات الآمنة وهى ولايات " نهر النيل و شرق السودان" و عن طريق الشبكة العنكبوتية لمعظم الجامعات السودانية ،

وعليه فقد رأى الباحثان أن تتم دراسة الصمود النفسي لهؤلاء الطلاب ؛ فهو يشير إلى القدرة على استعادة الانسان لتوازنه بعد التعرض للضغوط والمشكلات الكبيرة ، وتمت صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

1/ ماهي السمة العامة للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب؟

2/ هل توجد فروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تُعزى لمتغير النوع؟

3/هل توجد فروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تُعزى لمتغير التخصص الدراسي؟

أهداف البحث:

1/ الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب.

2/ التعرف على الفروق في مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب و التي تُعزى لمتغيرات النوع ، التخصص الدراسي .

أهمية البحث:

1/ تتمثل في اثراء المكتبة السودانية بدراسات في الصمود النفسي، فحسب علم الباحثة لا توجد دراسة سودانية تناولت هذا المتغير وهذه الفئة بالدراسة.

2/ تتضح أهمية البحث في ان الصمود النفسي متغير محوري ومهم في شخصيات الأفراد وهو مرتبط بكثير من المتغيرات الإيجابية للشخصية، والتي يحاول البحث تنميتها في شخصيات الطلاب، وهو ايضا يمنع الأفراد من الإصابة بالمشكلات والاضطرابات النفسية.

3/ تنبع أهمية البحث من أهمية عينة البحث، وهم طلاب الجامعات فهم يمثلون شريحة كبيرة ومهمة في المجتمع، وتعتمد عليهم المجتمعات في البناء والتعمير وتنعقد عليهم الآمال.

4/ يفتح هذا البحث المجال لإجراء العديد من الدراسات الأخرى المهمة في هذا المجال.

5/ يوفر هذا البحث أداة مقننة يمكن الاستفادة منها في اجراء بحوث ودراسات أخرى إذا تم تطبيقها على عدد أكبر من طلاب الجامعات السودانية.

6/ تقديم توصيات للجامعات لتساعد طلابها في تجاوز أزماتهم ومشكلاتهم.

فروض البحث:

1/ يتسم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب بالارتفاع.

2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تُعزى لمتغير النوع.

3/ توجد فروق ذات دلالة إحصـائية في الصـمود النفسـي لدى طلاب الجامعات السـودانية المتأثرين بالحرب تُعزى لمتغير التخصص الدراسي.

حدود البحث:

الحدود المكانية: الجامعات السودانية الحكومية والأهلية.

الحدود الزمانية :16 سبتمبر 16 أكتوبر 2025

مصطلحات البحث:

التعريف الاصـطلاحي للصـمود النفسـي: (هو القدرة على العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشـدائد، ويتضـمن الخصـائص الواقية كتقدير الذات، فاعلية الذات، والشـعور بالأمل والأمن، كما يعكس الأداء الذي يساهم في التكيف والمواجهة الناجحة) عاشور (2017).

التعريف الاجرائي للصـمود النفسـي: هو الدرجة التي يتم الحصـول عليها عند تطبيق مقياس الصـمود النفسي المستخدم في البحث.

الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الصمود النفسي :

تمت ترجمة مصطلح Resilience لعدد من المصطلحات العربية منها "المرونة الإيجابية" و " الصمود الأعسر" و "الصمود النفسي" ، ويرى الباحثان ان مصطلح الصمود النفسي يناسب البيئة السودانية أكثر من غيره.

التعريف اللغوي:

ورد الصمود بمعنى صمد صمداً: ثباتاً، ووردت كلمة الصمود في المعجم الوسيط ومختار الصحاح بأنها اسم يشتق من الفعل (ص م د) (فعل ثلاثي لازم متعد بحرف) صمدت، اصمد، مصدر صمد، صمود (أبو مشايخ، والطبراوي ،2018).

التعريف الاصطلاحي:

عرفت فيفيان (Vivian ,2000) الصمود النفسي بأنه " التعرض لعوامل مخاطرة و أحداث صادمة مع القدرة على التوصـل إلى نتائج إيجابية وسـليمة في كل من العلاقات الأسـرية والمهنية والاجتماعية" ، ويُعرف أيضا بأنه مفهوم يتضمن التعرض للمصاعب والمتاعب أو الأزمات والصدمات والتوافق الإيجابي معها ، مما يترتب عليه نواتج إيجابية (عبدالجواد وآخرون ، 2013).

و يُعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي ، ويُعظم علم النفس الإيجابي القوى الإنسانية ويعدها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تركز على أوجه القصور والضعف الإنساني (سيلمون ، 2015).

البدايات التاريخية لاستخدام مصطلح الصمود النفسي:

ظهر مصطلح الصمود النفسي عام (1950)، الا انه لم ينل حظه من الدراسات والبحوث الا في العقد الماضي، وتشير الأعسر (2011) إلى ان دراسة الصمود النفسي مرت بثلاث موجات الموجة الأولى: وهى تُعتبر استكشافية وتجيب عن تساؤل ماهي العوامل أو الخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود؟ ونتج عن هذه المرحلة وجود اختلاف بين الأفراد الذين يتصفون بالصمود النفسي وبين غيرهم ممن جاهدوا نفس المحن والمخاطر ولكنهم لم يصمدوا أمامها ، وكانت الموجة الثانية تجيب على التساؤل : كيف تعمل العوامل الداخلية والخارجية السلبية والايجابية بما يؤدي لاستعادة توازن وتحقيق التوافق أو الانكسار و فقدان التوازن ، وتؤكد هذه الموجة على أهمية دراسة الأنماط التبادلية للتفاعل التي تشكل النمو عبر الزمن ، وتركز الموجة الثالثة على التدخل من أجل تحسين الصمود النفسي ويمثل نقطة تلتقي عندها نواتج الدراستين السابقتين ، وتنطلق من ان كل فرد لديه قوى يمكن تعظيمها لبناء توجه عقلي يؤكد الصمود ومقاومة الانكسار(طه ، 2014).

ويتطلب اطلاق مصطلح الصمود النفسي توفر محكين مرجعيين، وهما كما ذكرتهما (طه، 2103) :

1/ لا يُعتبر الشخص صامدا إلا إذا واجه محنة شديدة تعوق النمو الطبيعي وتغلب عليها، ويرى الباحثان ان الحرب في السودان تُعتبر أكبر عائق للنمو الطبيعي لمختلف مجالات الحياة.

2/ التوصل لتقدير الناتج الإيجابي في مواجهة المحنة، ويقدره الممارسين بالنجاح في المجال المعين ويمكن تحديده هنا بانه القدرة على مواصلة الدراسة الجامعية والانتقال من مستوى لآخر رغم تعرض الطالب لكل ضغوط وأزمات الحرب.

ويشمل الصمود النفسي العديد من الخصائص منها: التفاؤل، التمتع بمستوى عالي من الطاقة والقدرة على حل المشكلات ووضع تصور لها والتعامل معها، والتعامل بنجاح مع التغيير، والجانب المهم في الصمود النفسي انه عملية تحريض حيث يستخدم الأفراد مجموعة من استراتيجيات التأقلم للتعامل مع المشاعر الغير سارة والصدمات النفسية التي تواجههم (Sagone & Elvira,2016).

الخصائص المميزة للصمود النفسي:

أورد إبراهيم (2015) بعض الخصائص التي تميز الصمود النفسي:

1/ قد يكون الصمود سمة دائمة لدى الفرد أو مؤقتة، وهو كسمة يتميز بأنه خاصية فردية مستقرة تُسهل التكيف مع الحياة، ويكون قابل للقياس وله تأثير رئيس على تكيف الفرد بغض النظر عن تعرضه أو عدم تعرضه للضغوط، أما الصمود كحالة فيتميز بأنه عملية دينامية تتضمن كفاحا مستمرا مع الصعاب، ويمكن تنميته في أي وقت من خلال البرامج الملائمة، وهو يفترض مسبقا تعرض الفرد لمحنة.

2/ قد يكون عاما أو نوعيا، فقد يُظهر الفرد قوة وصـــمود طبقا لمحك معين، ولكنه يُظهر مشـكلات في مجالات أخرى.

3/ يتضمن ليس فقط الكفاءة في مواجهة المحن، وإنما يتعداه إلى النمو من خلال المواجهة فهو يتضمن جانبا وقائيا.

4/ يُنظر إلى الصمود النفسي والقابلية للتأثر بالضغوط (اللاصمود) باعتبارهما أقطاب متضادة لمتصل الصمود.

5/ نواتج الصمود النفسي في سياق ما تتم معالجتها في سياق آخر باعتبارها مسببات لنواتج أخرى، أي أن الأنماط التي تتضمن الصمود النفسي متنوعة، إما باعتباره متغيرا مستقلا أو تابعا أو وسيطا.

مقومات الصمود النفسي :

ذكر سليمون (2015) أن مقومات الصمود تتمثل في :

1/ تنمية الكفاية.

2/ تنمية الاستقلالية الذاتية.

3/ القدرة على التعامل مع العواطف.

4/ نضج العلاقات الشخصية المُتبادلة.

مكونات الصمود النفسي :

حددها سـليجمان كما ورد في عبد النبي و قرواني (2017) بسـبعة مكونات أو أبعاد للصـمود النفسـي، وهى كالآتي :

تنظيم الانفعالات ، التحكم في ضـــبط الاندفاع ، التحليل الســـببي ، التفاؤل الواقعي ، الكفاءة الذاتية ، التعاطف ، و التواصل .

الصمود النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي :

تتحدد ثمرات الصـمود النفسـي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي كما أشـار اليها سليمون (2015) في التالي :

1/ تحقيق الصحة النفسية.

2/ النظرة الإيجابية للحياة.

3/ الاستمرارية في العطاء.

4/ الاتصال الفعال .

النظريات المفسرة للصمود النفسي :

توجد العديد من الدراسات التي حاولت تفسير الصمود النفسي ، ومنها الآتي :

1/ نظرية رتشاردسون (2002) :

تُعتبر من أوائل النظريات لتفسير مفهوم الصمود النفسي ، وفسرته بانه القوة التي توجد داخل الفرد و التي تدفعه تحقيق الذات والإيثار والحكمة ، وان يكون على تناغم مع المصدر الروحي للقوة ، ويكمن الغرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي ، وهو يقصد تكيف الجسم والروح والعقل مع ظروف الحياة الحالية ، حيث تؤثر الضغوط النفسية و الأحداث الصعبة في الحياة وتتأثر بصفات الصمود و إعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية و العوامل الوقائية ، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج هى :

1/ إعادة تكامل الصمود ، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.

2/ العودة إلى توازن الجهد الذي يُبذل لتجاوز التمزق.

3/ الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.

4/ تكون حالة مختلفة وظيفيا ، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف " السلوكيات المدمرة للذات" تُستخدم في مواجهة الضغوط النفسية ، ومن ثم يمكن اعتبار الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة (عاشور و دخان ،2017).

النظرية الوراثية : تفترض وجود تأثير جيني لدى الفرد يوجهه دائما للوصول إلى التوازن الحيوي السوي ، فالخبرة الصدمية الأولى لا تؤدي بالضرورة إلى نتائج سلبية ، وقد تؤدي نتيجة تكرار وتراكم الضغوط والمخاطر إلى نتائج إيجابية (أبو مشايخ ، 2018).

2/ نظرية التحليل النفسي:

قدمت تحليلا لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرح مفهوم الأنا ، فكلما كان الأنا قويا وله طاقة كافية للقيام بوظيفته ، وهى السيطرة على منافذ لسلوك الفعل واختيار المناسب من البيئة كلما كان الفرد قويا وأكثر نضجا ، وتُقدم النظرية تأثيرا ديناميكيا لنشأة الصمود النفسي (المغربي ، 2016).

3/ النظرية العقلانية الانفعالية :

تُفسر الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على المواجهة والتعامل مع الأمور الصعبة ، ومن العوامل التي تؤثر في هذه القدرة الوعي بالذات و مدى تفسير الفرد للحدث ومدى شعور الفرد بالقدرة على تخطي المحنة و عدم الاستسلام بل المواجهة (أبو مشايخ ،2018).

4/ نظرية العوامل الوقائية :

ترى ان الصمود هو عمليات دينامية تشمل التوافق الإيجابي مع الأثر سياق المصائب ، وتعتمد على ان هناك عوامل خطر و عوامل وقائية ، ويُعتقد بأن هذه العوامل تنشأ من الفرد والعائلة والمدرسة والمجتمع ، و طور باحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة ، حيث تضمنت عوامل الوقاية وهى

" ارتفاع معدل الذكاء ، المزاج الســـهل ، وجهة الضـــبط الداخلية ، فاعلية وتقدير الذات ووجهة نظر إيجابية ، وتنبثق عوامل الخطر من " الأسـرة وتتمثل في الفاقة ، الأمراض الأسـرية ، الطلاق والمشـاكل الصـــحية للفرد أو الأســـرة ، وتتمثل تهديدات البيئة الأكثر شـــيوعا في عيش الأطفال في بيئة خطرة (سرميني ،2015).

الدراسات السابقة

الدراسات العربية :

1/ دراسة المساوي ، ايناس (2016) بعنوان : الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب جامعة إب

هدفت الدراسـة إلى معرفة العلاقة بين الصـمود النفسـي و جودة الحياة لدى طلبة جامعة إب ، بلغ عدد عينة الدراسـة (300) طالب وطالبة ، وتم اسـتخدام مقياسـي الصـمود النفسـي و جودة الحياة من اعداد الباحثة ، وتوصـلت الدراسـة إلى : وجود علاقة موجبة بين الصـمود النفسـي وجودة الحياة لدى الطلاب ، وجود مسـتوى مرتفع من الصـمود النفسـي لدى الطلاب ، وجود فروق ذات دلالة إحصـائية في الصـمود النفسي وفقا لمتغير المستوى الدراسي ، وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة.

2/ دراسة إسماعيل، هالة (2017) بعنوان: مستوى الصمود النفسي ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية جامعة قنا

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي ومستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية بجامعة قنا جنوب الوادي، وتكونت عينة الدراسة من (223) طالبا وطالبة بكلية التربية وتراوحت أعمارهم بين (21–23) عاماً، تم تطبق مقياس الصـــمود النفســـي ومقياس العوامل الخمســـة لليقظة العقلية، وتوصلت الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

3/ دراســة الغامدي (2020) بعنوان : الصــمود النفســي وعلاقته بقلق المســتقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف

استهدفت التعرف على الصمود النفسي ، والكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسـة من (3641) طالبا ، تم اسـتخدام مقياس الصـمود النفسـي من اعداد الطلاع (2016) ، ومقياس قلق المستقبل من اعداد المشيخي (2009) ، توصلت الدراسة إلى ان المتوسـط الكلي للصـمود النفسـي بدرجة متوسـطة ، توجد علاقة ارتباطية عكسـية بين قلق المسـتقبل والصمود النفسي ، ويمكن التنبوء بدرجات قلق المستقبل من خلال معرفة الدرجة الكلية للصمود النفسي و أبعادها.

4/ دراسة علي ، و آخرون (2022) الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي المستويات متباينة من الضغوط الحياتية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي و العصابية لدى بعض الطلاب ذوي المستويات المتباينة من الضغوط الحياتية (منخفض ، متوسط ، مرتفع) إضافة إلى التعرف في الفروق في متغير النوع ، بلغ عدد المشاركين في العينة (252) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بالفرقة الأولى بكليتي (التربية و الدراسات الإنسانية ، تم استخدام مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحث الأول و مقياس العوامل الكبرى للشخصية تعريب الأنصاري ، و مقياس الضغوط الحياتية من إعداد زينب شقير ، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والعصابية ، و وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي وفقا لمتغير النوع لصالح الذكور بينما توجد فروق في النوع وفقا لمتغير النوع في اتجاه الاناث.

5/ دراسة التهامي ،أحمد علي محمد (2022) بعنوان : الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات ، إضافة إلى معرفة الفروقات في الصمود النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغيري (النوع ، التخصص) ، تكونت عينة البحث من (150) طالب وطالبة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية : وجود مستوى منخفض من الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب ، عدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0,05) في الصمود النفسي وفقا لمتغيري النوع و التخصص.

6/ دراسة العزي ، أروى أحمد (2025) بعنوان : اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم الاجتماعي كمنبئات بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات متغيرات الدراسة والكشف عن علاقة اليقظة الذهنية ، والصمود النفسي ، والدعم الاجتماعي بنمو ما بعد الصدمة لدى طلبة جامعة صنعاء ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (524) طالبا وطالبة من كليتي الآداب والعلوم الإنسانية و كلية العلوم ممن تعرضوا لأحداث حياتية صادمة ، وتم استخدام أربعة مقاييس هي : مقياس اليقظة الذهنية ، مقياس الصمود النفسي ، مقياس الدعم الاجتماعي المُدرك ، و مقياس نمو مابعد الصدمة ، وأظهرت النتائج ان مستويات جميع المتغيرات كانت مرتفعة لدى العينة ، وظهرت فروق دالة احصائيا بين المتوسطات الفرضية والمتوسطات الحسابية لصالح المتوسطات الحسابية ، و وُجدت علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين نمو مابعد الصدمة وكل من اليقظة الذهنية والصمود النفسي والدعم

الاجتماعي المُدرك ، و وُجد ان المتغيرات الثلاثة مجتمعة تفسر من التباين في نمو مابعد الصدمة مما يشير إلى قدرتها التنبؤية الفعالة.

الدراسات الأجنبية :

7/ دراسة سيربا بارينتوس (2023) بعنوان : تقييم الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين الضغوط الإيجابية والسلبية ونمو مابعد الصدمة لدى طلاب الجامعات في البيرو

هدفت الدراسة إلى تقييم الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين الضغوط الإيجابية والسلبية ونمو مابعد الصدمة لدى طلاب جامعات البيرو ، شارك في الدراسة (502) طالبا وكانت معظم العينة من الاناث حيث بلغت نسبتهم 70% ، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي ومقياس الدعم النفسي المُدرك ومقياس نمو مابعد الصدمة ، وتوصلت الدراسة إلى ان الصمود النفسي يلعب دورا وسيطا كاملا في العلاقة بين الضغوط السلبية والنمو بعد الصدمة ، ومن ناحية أخرى كانت الوساطة جزئية عندما توسطت الصمود العلاقة بين الضغوط الإيجابية والنمو بعد الصدمة.

8/ دراسة تيميل و أوزكليك (2025) بعنوان: العلاقة بين الأمان الإجتماعي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الممارسين الرياضة في جامعة كارمان أوغلو محمد بيه بتركيا

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمان الإجتماعي والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة الممارسين الرياضة في جامعة كارمان ، تكونت عينة الدراسة من (239) طالبة و (111) طالب ، (200) منهم يمارسون الرياضة و (150) لا يمارسون ، تم تطبيق مقياس الأمان الاجتماعي ومقياس الصمود النفسي ، وحصل الطلاب على درجات أعلى من المستوى المتوسط على مقياس الأمان الاجتماعي و مقياس الصمود النفسي ، وكان متوسط درجات ابعاد الدعم الاجتماعي أعلى من المستوى المتوسط ، وكان هناك ارتباط دال احصائيا بين درجات مقياس الأمان الاجتماعي و درجات مقياس الصمود النفسي.

9/ دراسة قولبا و كونزالز (2025) بعنوان: العلاقة بين الصمود النفسي والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب في الأكوادور

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب ، وشارك في الدراسة (94) طالبا تتراوح أعمارهم بين (15–17) عاما ، أكملوا مقياس الصمود النفسي و مقياس تقييم المهارات الاجتماعية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي والمهارات الاجتماعية ،وأظهر معظم الطلاب مستويات عالية من الصمود النفسي.

منهج وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي ويُستخدم لدراسة الظواهر كما هى في الواقع، من خلال وصفها وصفًا دقيقًا ومنظمًا، وتحليلها، وتفسير العلاقات بين متغيراتها دون التدخل في تغييرها (أبو علام ،2020).

مجتمع البحث :

يُعرَّف مجتمع البحث بأنه مجموعة الأفراد الذين تتوافر فيهم خصـــائص محددة تتعلق بموضـــوع البحث ويُراد تعميم النتائج عليهم (أبو علام ،2020).، يُقصـــد به في هذا البحث طلاب وطالبات الجامعات السودانية .

عينة البحث :

تم اختيارها بالطريقة القصدية من طلاب الجامعات السودانية ، وبلغ عدد الطلاب المشاركين في البحث (327) طالباً وطالبة.

وصف العينة:

جدول رقم (1) يوضح العينة حسب النوع و التخصص

البيان	النوع		التخصص	
الفئة	ذكور	إناث	علمي	أدبي
العدد	72	255	100	227
النسبة	%22	%78	%30.6	%69.4
المجموع	%100-327			

أداة البحث :

مقياس الصمود النفسي :

تم جمع البيانات بواسطة مقياس الصمود النفسي من إعداد (Conner-Davidson) عام (2005)، ترجمه وتقنيين (عبدالعزيز موسى محمد ثابت) عام (2014)، ويتكون المقياس من 20 فقرة ، والفقرات مقسمة على أربعة أبعاد، على النحو التالي:

1. **البعد الأول:** الكفاءة الشخصية والتماسك (من الفقرة 1 – 8).
2. **البعد الثاني:** التأثيرات الروحية والدينية (من الفقرة 9 – 12).
3. **البعد الثالث:** التقبل الايجابي للتغيير والعلاقات الآمنة (من الفقرة 13 – 17).
4. **البعد الرابع:** التحكم أو الضبط (من الفقرة 18 – 20).

يتضمن المقياس ثلاث بدائل للإجابة: (دائما، أحيانا، لا يحدث)، وتتوزع الدرجات على النحو التالي: (3) دائما، (2) أحيانا، (1) لا يحدث، حيث صيغت جميع عبارات المقياس بصورة إيجابية.

الخصائص السيكومترية لأداة جمع البيانات:

صدق البناء (الاتساق الداخلي):

تم توزيع المقياس على عينة أولية بنسبة 30% من حجم العينة المختارة للتأكد من ثبات المقياس

جدول رقم (2) يوضح الاتساق الداخلي لبنود مقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون العزمي ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط	رقم العبارة	درجة الارتباط
1	0.443	2	0.561	3	0.376	4	0.454	5	0.469	6	0.589
7	0.419	8	0.453	9	0.421	10	0.434	11	0.543	12	0.379
13	0.598	14	0.312	15	0.531	16	0.433	17	0.439	18	0.479
19	0.389	20	0.418	–	–	–	–	–	–	–	–

يتضح من الجدول أعلاه والذي يوضح معامل ارتباط بيرسون العزمي ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، تبين أن ارتباط العبارات ذو دلالة إحصائية وعند مستوى دلالة 0.05 .

الثبات:

جدول رقم (3) يوضح الثبات بواسطة الفاكرونباخ والصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي لمقياس الصمود النفسي:

المتغير	الثبات بواسطة الفاكرونباخ	الصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي
الصمود النفسي	0.824	0.907

يتضح من الجدول أعلاه والذي يوضح معامل الفاكرونباخ للثبات والذي بلغ (0.824) والصدق الذاتي بواسطة الجذر التربيعي والذي بلغ (0.907) لمعامل الثبات لمقياس الصمود النفسي نستنتج ان المقياس بمعاملات ثبات مرتفعة ودالة إحصائياً وبالتالي يصلح لقياس السمة المبحوثة .

إجراءات البحث:

بعد اختيار أداة جمع البيانات المتمثلة في مقياس كونر–ديفدسون للصمود النفسي–Connor) Davidson Resilience Scale – CD–RISC)، والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات، تم تطبيق المقياس على أفراد العينة بصورة جماعية من خلال رابط إلكتروني باستخدام نماذج قوقل(Google Forms) ، مع مراعاة توضيح هدف البحث وضمان سرية البيانات المقدمة من

قبل المشاركين وبعد جمع البيانات، تم ترميزها وإدخالها إلى الحاسوب، ثم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية بواسطة برنامج spss واستخراج نتائج البحث .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. التكرارات والنسب المئوية لمعرفة خصائص المجتمع الديموغرافية.
2. معامل ارتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات فقرات المقياس.
3. اختبار(ت) للعينة الواحدة واختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين مجموعتين.

عرض النتائج ومناقشتها:

1.عرض نتيجة الفرض الأول والذي نص على: "يتسم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب بالارتفاع.

جدول رقم (4) يوضح اختبار T للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط المحكي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصمود النفسي	327	51.85	40	5.351	40.056	326	0.000	يتسم بالارتفاع عند مستوى دلالة 0.01

يُلاحظ من الجدول أعلاه والذي يوضح اختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة السمة العامة للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب ، حيث يلاحظ ان الوسط الحسابي (51.85)، وقيمة (ت) المحسوبة (40.056) والقيمة الاحتمالية (0.000) دالة ، يدل ذلك أن الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب يتسم بالارتفاع عند مستوى الدلالة 0.01 .

تشير نتائج اختبار (ت) للعينة الواحدة إلى أن مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب جاء مرتفعًا بصورة دالة إحصائيًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (51.85) مع قيمة (ت) مرتفعة جدًا (40.056) ومستوى دلالة (0.000)، وهو أقل من (0.01). وتعكس هذه النتيجة وجود فرق جوهري بين المتوسط الفعلي للعينة والمتوسط الفرضي، بما يؤكد أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الصمود النفسي في مواجهة تداعيات الحرب. كما أن الارتفاع الكبير في قيمة (ت) يشير إلى قوة هذا الفرق، مما يعزز موثوقية الاستنتاج بأن الصمود النفسي ليس عارضًا بل يمثل سمة بارزة لدى أفراد العينة.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة مساوي (2016) ، العزي (2025) ،تيميل و أوزكليك (2025) ،و قولبا و كونزالز (2025) ، حيث أثبتت هذه الدراسات ارتفاع الصمود النفسي لدى الطلاب ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة إسماعيل (2017) و التهامي (2022) حيث كان الصمود النفسي منخفضا.

ويمكن تفسير هذا الارتفاع في الصمود النفسي في ضوء طبيعة الخبرات الضاغطة التي مر بها الطلاب خلال فترة الحرب، إذ تسهم الأزمات الحادة أحيانًا في تنمية آليات التكيف الإيجابي وتعزيز القدرة على التحمل وإعادة التوازن النفسي. فالتعرض المستمر للضغوط قد يدفع الأفراد إلى تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الشدائد، مثل إعادة التقييم المعرفي، والمرونة الانفعالية، والاعتماد على الموارد الشخصية والاجتماعية. كما قد تلعب الثقافة المجتمعية السودانية، بما تتضمنه من قيم التكافل والدعم الاجتماعي، دورًا مهمًا في تدعيم الصمود النفسي لدى الطلبة.

علاوة على ذلك، يمكن ربط هذه النتيجة ببعض الاتجاهات الحديثة في علم النفس الإيجابي التي تؤكد أن الأفراد ليسوا مجرد متلقين سلبيين للصدمات، بل يمتلكون قدرات كامنة للنمو بعد الأزمات، وهو ما يُعرف بالنمو ما بعد الصدمة. ومع ذلك، ينبغي توخي الحذر في تفسير هذه النتائج، إذ قد تتأثر بمحددات منهجية مثل طبيعة أداة القياس أو خصائص العينة. لذا، يوصى بإجراء دراسات لاحقة تستخدم تصميمات طولية ومقاربات نوعية لفهم أعمق لديناميات الصمود النفسي لدى هذه الفئة، والكشف عن العوامل الوسيطة التي تسهم في تعزيزه أو إضعافه.

2.عرض نتيجة الفرض الثاني والذي نص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تبعاً للنوع".

جدول رقم (5) يوضح اختبار T لعينين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب حسب النوع .

المتغير	مجموعتا المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصمود النفسي	ذكر	72	57.14	6.038	225	38.261	0.004	توجد فروق دالة إحصائيا لصالح الذكور عند مستوى الدلالة 0.05
	أنثى	255	46.77	5.151				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب تبعاً للنوع، حيث يلاحظ أن القيمة (ت) المحسوبة (38.261)، والقيمة الاحتمالية (0.004) دالة، مما يدل على أنه توجد فروق دالة في للصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تبعا للنوع لصالح الذكور وعند مستوى الدلالة 0.05 .

تشير نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب تبعًا لمتغير النوع، حيث بلغت قيمة (ت) (38.261) عند مستوى دلالة (0.004)، وهي قيمة أقل من (0.05). ويعني ذلك رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرض البديل القائل بوجود فروق حقيقية بين الذكور والإناث في مستوى الصمود النفسي، مع دلالة النتيجة لصالح الذكور. كما تعكس القيمة المرتفعة لاختبار (ت) حجم الفرق بين المجموعتين، مما يشير إلى أن الفروق ليست عشوائية بل ذات وزن إحصائي ومعنوي.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة علي وآخرون (2022) حيث كان الصمود النفسي مرتفعا لدى الذكور أكثر من الاناث، واختلفت مع دراسة التهامي (2022) حيث لم توجد فروق دالة تُعزى لمتغير النوع.

ويمكن تفسير تفوق الذكور في الصمود النفسي في ضوء الأدوار الاجتماعية والثقافية السائدة، حيث يُتوقع من الذكور في كثير من المجتمعات—ومنها المجتمع السوداني—إظهار قدر أكبر من التحمل والصلابة في مواجهة الأزمات. وقد تسهم التنشئة الاجتماعية التي تشجع الذكور على كبح التعبير الانفعالي والاعتماد على الذات في تعزيز مظهر الصمود لديهم، خاصة في سياقات ما بعد الصراع. كما أن انخراط الذكور بشكل أكبر في مواقف تتطلب المواجهة المباشرة للضغوط قد يؤدي إلى تنمية مهارات تكيفية تعزز قدرتهم على الصمود.

من جهة أخرى، لا يمكن إغفال أن الإناث قد يواجهن ضغوطًا نفسية واجتماعية مضاعفة في سياقات الحرب وما بعدها، مثل فقدان الأمان، أو الأعباء الأسرية، أو محدودية الموارد والدعم، مما قد ينعكس على مستويات الصمود النفسي لديهن. كما أن اختلاف أنماط التعبير عن الضغوط بين الجنسين قد يؤثر على نتائج القياس، إذ قد تميل الإناث إلى الإفصاح بشكل أكبر عن مشاعر القلق أو الضعف مقارنة بالذكور، وهو ما قد يُفسَّر إحصائيًا على أنه انخفاض في الصمود.

وعلى الرغم من دلالة هذه النتائج، إلا أنه ينبغي التعامل معها بحذر، نظرًا لاحتمال تأثرها بعوامل منهجية مثل حساسية أداة القياس للفروق بين الجنسين أو تمثيل العينة.

3.عرض نتيجة الفرض الثالث والذي نص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بولاية الخروم المتأثرين بالحرب تبعاً للتخصص .

جدول رقم (6) يوضح اختبار T لعينين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب تبعاً للتخصص .

المتغير	مجموعتا المقارنة	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الاستنتاج
الصمود النفسي	علمي	100	51.54	5.611	225	1.589	0.113	لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05
	أدبي	227	52.56	4.659				

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يوضح اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب تبعاً للتخصص ، حيث يُلاحظ أن القيمة ت المحسوبة (1.589)، والقيمة الاحتمالية (0.113) غير دالة، مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تبعاً للتخصص وعند مستوى الدلالة 0.05.

تشير نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية بعد الحرب تبعًا لمتغير التخصص، حيث بلغت قيمة (ت) (1.589) عند مستوى دلالة (0.113)، وهى قيمة أعلى من (0.05). ويعني ذلك قبول الفرضية الصفرية التي تفترض عدم وجود فروق بين المجموعات، بما يدل على أن الصمود النفسي يُعد سمة مشتركة بين الطلبة بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية، وأن الفروق الظاهرية—إن وجدت—لا ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة التهامي (2022) حيث لم توجد فروق دالة احصائيا تُعزى لمتغير التخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن تأثيرات الحرب تُعد خبرة كلية شاملة تمس مختلف فئات المجتمع دون تمييز، بما في ذلك طلاب الجامعات على اختلاف تخصصاتهم. فالتعرض لظروف النزاع والضغوط المرتبطة به مثل فقدان الأمان، والاضطرابات المعيشية، والتحديات الاقتصادية يُسهم في تشكيل استجابات نفسية متقاربة نسبيًا بين الأفراد، الأمر الذي قد يؤدي إلى تقارب مستويات الصمود النفسي بينهم، بصرف النظر عن الخلفية الأكاديمية أو طبيعة التخصص.

كما قد يُعزى غياب الفروق إلى تشابه البيئات الجامعية والموارد المتاحة للطلبة، حيث يخضع معظمهم لظروف تعليمية واجتماعية متقاربة، ويتشاركون في شبكات دعم متشابهة، سواء على مستوى الأسرة أو الأقران. إضافة إلى ذلك، قد لا يكون التخصص الأكاديمي عاملًا حاسمًا في تشكيل الصمود النفسي مقارنة بعوامل أخرى أكثر تأثيرًا، مثل السمات الشخصية، والخبرات الحياتية، ومستوى الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التكيف الفردية.

النتائج :

1.يتسم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب بالارتفاع بدرجة دالة إحصائيًا.

2.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تبعًا لمتغير النوع لصالح الذكور.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعات السودانية المتأثرين بالحرب تبعًا لمتغير التخصص.

التوصيات :

1.ضرورة استثمار هذا المورد النفسي الإيجابي من خلال تصميم برامج إرشادية وتدريبية تعمل على تعزيزه واستدامته، مثل برامج الدعم النفسي والاجتماعي، وتنمية مهارات التكيف الإيجابي، بما يسهم في تحويل الصمود إلى طاقة بنّاءة تدعم التحصيل الأكاديمي والاستقرار النفسي.

2. تصميم برامج تدخل نفسي تراعي الخصائص والاحتياجات المختلفة لكل من الذكور والإناث، مع التركيز على تمكين الإناث وتعزيز مهارات الصمود لديهن، وتوفير بيئات داعمة تراعي التحديات النفسية والاجتماعية التي قد يواجهنها في سياق ما بعد الحرب.

3. تطبيق برامج تعزيز الصمود النفسي بشكل شامل على جميع طلاب الجامعات دون تمييز بين التخصصات.

المراجع :

المراجع العربية :

إبراهيم ، تامر (2015) الصمود النفسي و علاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، جامعة عين شمس ، 24(85)، 137-200 ، مصر.

أبو علام ، رجاء محمود (2020) مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية ،ط9، القاهرة ، دار النشر للجامعات.

أبو مشايخ ، سعد (2018) الصمود النفسي في الحياة اليومية : تحليل سلوكي ، دار المعرفة.

أبو مشايخ ، عرفات حسين ، و الطبراوي ، جميل حسن (2018) الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معيلي المعاقين عقليا في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، غزة ، الجامعة الإسلامية بغزة ، كلية التربية.

إسماعيل ، هالة (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية) ، مجلة الارشاد النفسي ،50(1) و287-335.

باعلي ، سعيد (2014) التدخلات النفسية لتحسين الصمود النفسي ، مجلة البحوث النفسية ،20(2) ، 72-90.

التهامي ،أحمد علي محمد (2022) الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات ، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد الحادي عشر ، العدد السادس.

دراسة علي ، و آخرون (2022) الصمود النفسي وعلاقته بالعصابية لدى طلاب الجامعة ذوي مستويات متباينة من الضغوط الحياتية ، مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر.

زايد ، مصطفى (1987) الإحصاء والاستقراء، الجزء الأول ، مكتبة نهضة الشرق ، القاهرة.

سرميني ، م (2015) الصلابة النفسية والصمود النفسي : الفروق والآثار النفسية ، مجلة العلوم النفسية ،18(4)، 112-126.

سليمون ، ج (2015) الصمود النفسي وعلاقته بالصحة النفسية في علم النفس الإيجابي ، مجلة علم النفس الإيجابي ، 3 (1) ، 50-78.

سيلمون ، ريم (2015) الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية 4(3) :89-105.

طه ، منال عبدا لنعيم محمد (2013) الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة و درجة التعرض للضغوط لدى الشباب – دراسة تنبؤية ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.

عاشور ، باسل محمد عبدالله ، و دخان ، نبيل كامل محمد (2017) الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة ، غزة.

عاشور ، عبدالله (2017) الصمود النفسي وأثره على أداء الأفراد في بيئات العمل الصعبة ، مجلة دراسات الإدارة 22(2) 49-63.

عبدالجواد وآخرون ، (2013) الصمود النفسي والتكيف مع الضغوط : دراسة تحليلية ، مجلة دراسات نفسية ، 25 (2) 123-140.

عبدالنبي ، أ، و قرواني ، ع (2017) الصـــمود النفســـي : أبعاد ، أنماط ، و عوامل مؤثرة ، دار الفكر للنشر.

العزي ، أروى أحمد (2025) اليقظة الذهنية والصـمود النفسـي والدعم الاجتماعي كمنبئات بنمو مابعد الصـدمة لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة صـنعاء للعلوم الإنسـانية ، العدد الثامن ، مجلد (4) 594-634

الغامدي ، صالح سعيد (2020) الصمود النفسي و علاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، مجلة العلوم التربوية ،28(3) 355-409.

المساوي ، ايناس محمد (2016) الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب جامعة إب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة إب.

المغربي ، أسـعد (2016) التحليل النفسـي و أثر الأنا في الصـمود النفسـي ، مجلة التحليل النفسـي ، 14(5) ،35-48.

الوكيل ، سـيد أحمد (2022) الدور الوسـيط والمعدل للصـمود النفسـي في العلاقة بين اضـطراب كرب مابعد الصدمة ونمو مابعد الصدمة لدى مرضـى الأمراض المزمنة ، مجلة الارشاد النفسي ، 69 (1) ، 381-484.

المراجع الأجنبية :

Gualpa, V.M.G.,& Gonzalez,I.A.G.(2025).Resilience y habilidades Sociales en adolescents..Revista Cientifica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS,7 (1),36-46.

Holly M.HURBAN.(2006).FEAR OF CRIME IN THE NEW YORK CITY PUBLIC SCHOOLS:A STUDY OF RESILIENCE.A dissertation submitted to the Graduate Faculty in Criminal Justice in Partial Fulfillment of the requirements for the degree of Docter of Philosophy from the City University of New York.INFORMAL SETTLEMENTS OF NAIROBI B.A. Moody Bible Institute,1987.

Sagona,M.,&Elviraa,C.(2016).Building resilience in high-risk environments :Acomprehensive model for psychological resilience.journal of Behavioral Science ,28(3),187-202.

Serpa-Barrientos, A.,Calvet, M.L.M., Acosta, A.G.D.,Fernandez, A.C.P., Rivas Diaz, L.H., Albites,F.M.A., &Saintila,J.(2023).The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience.BMC psychology, 11(1),348

Temel,V.,& Ozcelik,N.H.(2025) The relationship between social safeness and pleasure and resilience levels among university athletes: Descriptive Study.ploS one, 20 (10), e0315889.

Vivian Horovitch (2000).Emerging Strong From A Dificult Adolescence AQualitative Study Of Resilience. Thesis Submitted To The Faculty Of Social Work , Wilfrid Laurier University.Fall 2000.