



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Sciences
Available at
www.Scientific-journal.sustech.edu



الصلابة النفسية وعلاقتها بالتخطيط المستقبلي لدى طالبات قسم علم النفس في بعض الجامعات الحكومية بمدينة الرياض

د. منيرة عبد الرحمن المقرن¹ - منار مشعل العتيبي - منيرة محمد الصندلي السبيعي

أستاذ علم النفس المساعد في كلية التربية بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن¹

المستخلص:

هدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين الصلابة النفسية والتخطيط المستقبلي لدى عينة مكونة من (312) طالبة من طالبات قسم علم النفس بجامعة الامام، والأميرة نورة، و الملك سعود بمدينة الرياض. وطبق عليهن مقياسي الصلابة النفسية والتخطيط المستقبلي، اللذان أعدا من قبل الباحثات، وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي التحليلي، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss)، وباستخدام بعض الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل بيرسون وألفا كرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، (ت) T-test ، تحليل التباين أحادي الاتجاه (One Way ANOVA) ، اختبار Tukey للمقارنات المتعددة توصلت الدراسة إلي عدة نتائج أهمها: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.001) بين الدرجة الكلية وكافة الأبعاد للصلابة النفسية والتخطيط المستقبلي. أن مستوى الصلابة النفسية لدى غالبية طالبات قسم علم النفس بالجامعات الحكومية متوسطاً، كما توجد فروق بين متوسطات درجات الطالبات العاديات والمتفوقات في كل من الصلابة النفسية بأبعادها والتخطيط المستقبلي لصالح المتفوقات؛ بينما لا توجد فروق بين متوسطات درجات الطالبات في كل من الصلابة النفسية بأبعادها والتخطيط المستقبلي في جامعات الامام، والأميرة نورة، والملك سعود بمدينة الرياض، أن بعد التحكم هو البعد الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في التخطيط المستقبلي.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، التخطيط المستقبلي، طالبات قسم علم النفس.

Psychological Hardness and Its Relationship To The Future Planning Of The Students Of The Psychology Department in some Government Universities In Riyadh City

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between psychological hardness and future planning in a sample of (312) female students of the Department of Psychology at the University of Dammam, Princess Nora and King Saud in Riyadh. The researchers used the descriptive analytical method, and statistical treatments were made using the program (Spss.), And using some statistical methods represented by the Pearson coefficient and Alpha Kronbach, the Pearson correlation coefficient, (T) test, unidirectional variance analysis (One Way ANOVA) ,Tukey test for multiple comparisons, The results of the study were as follows: A statistically significant positive relationship at the level of (0.001) between the total score and all dimensions of psychological hardness and future planning. The level of psychological

hardness among most female psychology students in government universities is moderate. There are also differences between the averages of the average and the average students in both the psychological hardness of their dimensions and the future planning for the benefit. There are no differences between the averages of the students in both psychological hardness and future planning In the universities of Dammam, Princess Nourah , and King Saud in Riyadh, that after control is the most influential dimension in the interpretation of variance in future planning.

Key words: Psychological hardness, Future planning, Students psychology department.

المقدمة:

لا شك أن ما يموج به عصرنا الحالي من سرعة متلاحقة، تجعل الإنسان عرضة لمواقف وأحداث ضاغطة غير مألوفة بالنسبة للحياة اليومية المعتادة، مما يؤثر علي حالته النفسية بصورة سلبية للدرجة التي قد تظهر انعكاساتها علي صحة الإنسان، وسلوكياته بالمجتمع (بني هاني، 2019: 1). وليس بالضرورة أن تؤدي أحداث الحياة الضاغطة إلي الإكتئاب والعزلة، بل أن بعض هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية فيظهر معني الحياة وتنمو مهارات جيدة من خلال التكيف المعرفي للضغوط (Taylor, et al., 2000) ، حيث يواجه الإنسان في حياته مجموعة من العوائق تقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من اشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يجعله يشعر بالعجز وقلة الحيلة ، وتختلف قدرة الأفراد علي تحمل المشاق والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فمنهم من يصاب بالإحباط ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، التي تمكنهم من مواجهة المتاعب والتغلب علي عوائق الأحداث اليومية عالية التحمل (أبو غمجة وآخرون، 2016: 454).

وقد اتجه الكثير من الباحثين ومنهم (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) إلي تأكيد فهم عناصر القوة الإنسانية، وسمات الشخصية والعوامل والمتغيرات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وترفع من مستوي أدائهم، ومن بين تلك العوامل الإيجابية التي حظيت بإهتمام كثير من الباحثين عامل الصلابة النفسية. وذلك لكونه مصدراً مهماً من مصادر مقاومة الضغوط (حسن، 2010: 54). ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً فهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح (أبو غمجة وآخرون، 2016: 455). وتعتبر دراسة (Kobasa 1982:707) في مقدمة الدراسات التي درست الصلابة النفسية وحددتها بمجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل ثلاثة أبعاد: الإلتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة علي الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي. والتي قد يكون بعضها مهماً للطلاب ليقوموا بمقاومة المشاكل في بيئتهم الدراسية (Kamtsios and Karagiannopoulou, 2015). وتعد الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد علي التعامل الجيد مع الضغوط والإحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، وعدم تعرضه للإضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط (اشتية، 2018: 104). فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديداً، ليتمكن من النظر لنفسه علي أنه أكثر كفاءة في مواجهتها (عباس، 2010: 174).

و هنا يعد التخطيط للمستقبل من أقوى العوامل التي يستخدمها الفرد للوصول للأهداف المطلوبة، وتحقيق الغايات المرسومة ، والذي يتمثل في رسم تصورات للمستقبل في الحاضر باستخدام الخطوات والوسائل لتحقيقها عملياً، فالنجاح في الحياة ماهو إلا ثمرة من ثمار التخطيط الناجح، والذي بغيابه يفقد الفرد القدرة علي التعامل مع تحديات المستقبل وفرصه،

ومن ثم العيش حالة من ضبابية الرؤية، وعدم معرفة متطلبات الزمان مما يدفعهم نحو الوقوع في دائرة الفشل والشقاء (الريشهري، 2000: ص1168). فنجاح الفرد الذي يبحث عن أفضل مستوى معيشة في المجتمع إنما يتوقف إلي حد ما علي درجة تفهمه واستيعابه للوسائل التي يتسنى بموجبها تنمية مداركه (الدويك و حسين، 2008: 139)، فالرضا الذي يستشعره الإنسان والمستمد من السعادة والإقبال على الحياة كرد فعل طبيعي لحسن تخطيطه لمعيشته في كافة المواقف الحياتية (رقبان، 2008). وذلك من خلال تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، فهو الخلفية التي تظهر عليها الأهداف والخطط والخيارات بما في ذلك صنع القرار (seginer,2003)، ومن ثم التمكن من إحداث التكيف المطلوب وفقاً لمتغيرات العصر (ريحان، 2009: 2498)، مما يجعل كل فرد علي علم تام بقدراته وإمكاناته، كما أنها تقلل من المخاطر التي يواجهها إلي أدنى مستوى ممكن، وذلك من خلال التحديد العلمي والواقعي للأهداف، والاختيار السليم للموارد مع الكفاءة في استخدامها من خلال التخطيط والتنظيم (رقبان، 2013: 23).

وإنطلاقاً مما أكده الكثير من الباحثين من بينهم (Bonanno 2004) أن الصلابة النفسية تعتبر بعداً هاماً من أبعاد القدرة علي التكيف النفسي، وأنها تساعد الأفراد علي مواجهة الأوضاع الصعبة، والتخطيط الكفء لمستقبل أفضل. حيث الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الإستعداد والتجهيز لإستجابات التكيف (الطبيخ، 2013). لذا فقد جاءت الدراسة الحالية للربط بصورة مباشرة بين الصلابة النفسية وعلاقتها بالتخطيط المستقبلي لدي طالبات قسم علم النفس.

مشكلة الدراسة:

نظراً لما تتعرض له طالبات الجامعات من ضغوط كثيرة من الناحية الأكاديمية، الإقتصادية والإجتماعية والأسرية (ريدري، 2010)، فإن امتلاكهم للقدرة علي التعامل مع المواقف الضاغطة تساعدهم علي المحافظة علي صحتهم النفسية والصحية (العبدلي، 2012). لذلك من المهم لطلبة الجامعات أن يتحصنوا بالصلابة النفسية لمواجهة هذه الضغوط، وأن يكونوا قادرين علي التعامل الجيد مع المواقف الضاغطة (صباح، 2015).

وبالرغم من اتفاق الكثير من الباحثين علي أهمية الدور الذي تلعبه العوامل النفسية كالصلابة النفسية والتي تعد أحد المصادر الهامة لمقاومة الضغوط الحياتية، والمعينة علي التخطيط الإيجابي للمستقبل، فإن ذلك الربط المباشر لم يلق نصيبه بعد من الدراسة، فقد لاحظت الباحثات أن بعض الطالبات لديهن القدرة علي مواجهة المواقف الصعبة والتخطيط للمستقبل بإيجابية، في حين كان بعضهم يخافن مواجهة المواقف الصعبة أو إظهار قدراتهم وإمكانياتهم، مما دفع الباحثات في الدراسة الحالية إلي التعرف علي العلاقة بين الصلابة النفسية (الإلتزام - التحكم - التحدي) والتخطيط المستقبلي لدي طالبات علم النفس بالجامعات الحكومية.

واستناداً لما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما مستوى كل من الصلابة النفسية و التخطيط المستقبلي لدى طالبات قسم علم النفس في الجامعات الحكومية بالرياض؟
- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الصلابة النفسية بأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية)، و مستوى التخطيط المستقبلي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث الأساسية في مستوى كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيرات الدراسة (التفوق الدراسي - المستوى الدراسي - الجامعة)؟

- هل تختلف نسبة مشاركة أبعاد الصلابة النفسية للطلّابات (الإلتزام، التحكم، التحدى) في تفسير نسبة التباين في مستوى التخطيط المستقبلي للطلّابات تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط؟
- **أهمية الدراسة:**
- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من الفئة التي تتناولها، ألا وهي فئة الطّالبات الجامعيات، وضرورة توافر الصلابة النفسية لديهن خاصة في ظل ما يتعرضن له من ضغوط دراسية بسبب طبيعة الدراسة.
- المساهمة في تحقيق التراكم المعرفي والبحثي، إثراء مكتبة التخصص بمعلومات عن الصلابة النفسية بإعتبارها أحد المصادر الهامة لمقاومة الضغوط، والتي تعمل علي تدعيم قوة الفرد علي التخطيط الإيجابي للمستقبل، فبالرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وربطها بالعديد من المتغيرات كالرضا عن الحياة وجودة الحياة والشعور بالأمل ؛ إلا أن تناولها علي مستوى جامعات مختلفة بالمملكة العربية السعودية، إضافة إلي ربطها بمتغير التخطيط المستقبلي لم يلق نصيبه بعد من الدراسة الكافية - وذلك في حدود علم الباحثات.
- قد تقيد نتائج هذا البحث المتواضعة من الناحية العلمية في تزويد الباحثين بمجال علم النفس الإكلينيكي بقسطٍ من المعلومات والبيانات عن مفهوم الصلابة النفسية والتخطيط المستقبلي، والتي قد تبدو على قدرٍ من الأهمية لما سيأتي بعدها من أبحاثٍ مكملّة بغرض تحسين مقومات الصحة النفسية لدي أفراد المجتمع عامة والطلّابات خاصة.
- توفر الدراسة الحالية مقياساً تتوفر فيه دلالات مقبولة من الصدق والثبات، والتي قد تقيد الباحثين في مجال علم النفس.
- **أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلي:**
- التعرف علي العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية بأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدى، الدرجة الكلية)، و مستوى التخطيط المستقبلي.
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطّالبات في مستوى كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيرات الدراسة (التفوق الدراسي - المستوى الدراسي - الجامعة).
- تحديد نسبة إسهام أبعاد الصلابة النفسية للطلّابات (الإلتزام، التحكم، التحدى) في تفسير نسبة التباين في مستوى التخطيط المستقبلي للطلّابات تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.
- **المصطلحات البحثية والمفاهيم الإجرائية للدراسة:**
- الصلابة النفسية **Hardiness Psychological**: يعرفها (Skomorovsky&Sudom (2011 بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة. واعتقاد من الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له (مخيمر ،1996-284). وتعرف الباحثات الصلابة النفسية إجرائياً: بأنها سمة من سمات الشخصية لها دور كبير بتقبل الفرد للتغيرات والمصاعب التي قد يتعرض لها والقدرة على مواجهة ومقاومة ضغوط الحياة من خلال ما لديه من التزام وتحدي وتحكم.
- **التخطيط المستقبلي Future planning**: إطار منهجي يتجه نحو المستقبل، حيث يتم من خلالها مواجهة الأزمات وتحقيق التغيير في الحياة بصورة أفضل (هلال، 2008: 6)، وعرفته بركات (2014: 104) بأنه التفكير في الطرق

والوسائل المختلفة التي يمكن بها التوصل إلى الهدف المطلوب من خلال التخيل والتنبؤ بطريقة تنفيذ كل من هذه الطرق حتى نهايتها. ويعرف إجرائياً بأنه: التدبير الذي يرمي إلى مواجهة المستقبل بخطط منظمة سلفاً لتحقيق أغراض وأهداف محددة.

- طالبة قسم علم النفس Students Of The Psychology Department : تعرف الباحثات طالبة علم النفس بأنها الطالبة التي تتخصص في دراسة علم النفس وتتلقى المواد التعليمية والبرامج في أحد الجامعات الحكومية بمدينة الرياض (جامعة الأميرة نورة، جامعة الملك سعود ، جامعة الإمام محمد بن سعود).

▪ الإطار النظري للدراسة:

مفهوم الصلابة النفسية hardiness psychological --

تعتبر الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عامل أساسي في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية والمحافظة علي سلوك الفرد (المنشأوي، أحمد، 2017: 356) و يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يري أن الإنسان في بحثه عن معني لحياته يتخذ حتماً قرارات متعددة، هذه القرارات تشكل حجر الأساس لكل شيء في الحياة، وسواء ادركنا أم لم ندرك فإن سلوكياتنا تترتب علي قرارات نتخذها، وفي حال اختيار الفرد التوجه في قراراته نحو المستقبل فإنه يولي إهتماماً لإكتساب معلومات جديدة وتبني اتجاهات جديدة (حسان ، 2009: 187). ويرى (Ghalyanee 2016) أن الصلابة النفسية هي توجه عام نحو الذات والعالم المحيط بها.

فالصلابة النفسية من أهم العوامل والمتغيرات التي ساعدت الأفراد علي التغلب علي أزماتهم وكيفية التعامل معها (أبو عجمة وآخرون، 2016: 455)، وبشأن ذلك الصدد توصلت كوبازا إلي أن الصلابة النفسية هي التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وإلي أنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الإلتزام ووضوح الهدف ، والتحكم، والتحدي (مقدادي والإبراهيم، 2014: 319).

أبعاد الصلابة النفسية: يشير كل من (kobasa, et al., 1982) وعثمان (2001: 210) ، أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد متمثلة فيما يلي:

أ - الإلتزام: ويعني اعتقاد الفرد حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله.

ب- التحكم: ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي: - القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة. - القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة. - القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ج- التحدي: ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

- أهمية الصلابة النفسية :-

إن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة، و هي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، و هي تجعل الفرد أكثر مرونة، و تفاؤلاً و قابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة كما و تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الاضطرابات النفسية فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي ، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية للفرد فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط و لا يمرضون (مخيمر 1996، 276-178) .

و تعد الصلابة النفسية جوهر الشخصية السوية التي تزرع بداخل الفرد روح التحدي وتقوي من عزيمته ليتطلع نحو مستقبل أفضل للحياة، وليكون أكثر تحقيقاً لأهدافه وخطته المستقبلية (مريم، 2016: 357). فلا شك أن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة، ولكنها تمثل مصدراً للمقاومة، والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط على الصحة النفسية، والجسدية للأفراد(Kobasa, 1982).

تعتبر الصلابة النفسية اسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة والتخطيط الإيجابي للمستقبل (Bartone, 2006)، كما أنها ترتبط باتخاذ القرارات المهنية ، والتخطيط لتحقيق أهداف اختيار الوظائف العملية بين الطلاب (Ziebell ، 2010) .

- التخطيط المستقبلي: Future planning

تعرفه رقيان (2008) بأنه عملية رسم للمستقبل والتنبؤ بأحداثه. وهو عملية ذهنية أو عقلية كما إنه مرحلة فكرية تسبق التنفيذ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل المنشود مع تحديد الموارد اللازم إستخدامها وكيفية إستخدام كل منها، وتسلسل خطوات ومراحل التنفيذ والوقت اللازم لكل مرحلة، وتحديد المستوى الممكن الوصول إليه في العمل وإمكانية أو إستحالة تحقيق الأهداف المنشودة على ضوء الموارد والإمكانات المتوفرة.

وعلى ذلك فإن عملية التخطيط تتطلب القدرات العقلية العليا كال تفكير ، التذكر ، الملاحظة ، التحليل ، التقدير ، التخلي ، الإستدلال والإستنباط ، إذ أن أى عمل يقوم به الانسان مهما كان هذا العمل روتينياً يحتاج لقدرة من التفكير سواء غير مقصود كالأعمال الروتينية اليومية أو المقصود فيما يطرأ من مشاكل مع مواقف الحياة ، كما يستخدم القائم بعملية التخطيط ذاكرته في الإستفادة من تجاربه السابقة وخبراته التي إكتسبها ، كذلك يستخدم قوة الملاحظة في الإستفادة من تجارب الغير ، كما يستخدم القدرة على الربط بين الأسباب والنتائج وبين الحقائق بعضها ببعض (بركات ، 2014).

- أهمية التخطيط : يشير (1980) Douglass and Douglass أن أهمية التخطيط تكمن في أنه يسبق الأعمال والأحداث وبدونه يصبح العمل فوضى لأنه :

يقوم التخطيط على أساس من الدراسة الواعية للموارد اللازم إستخدامها وبذلك يتسنى الإستعداد للمستقبل، ومن خلاله تتحدد طرق إستعمال كل مورد من الموارد وبذلك يمكن الإقتصاد في الموارد وتحقيق أحسن الأهداف بأقل الموارد، ويحدد تسلسل خطوات وتتابع مراحل التنفيذ ومسئولية كل فرد وبذلك يسهل الإشراف والرقابة، كما يبين التخطيط المشاكل المتوقع حدوثها وطرق تلافيها أو مواجهتها. وبذلك يسير العمل بدون مقاطعات أو مفاجئات في التنفيذ تحول دون تحقيق الأهداف.

▪ الدراسات السابقة:

قامت البيبرقدار (2011) بدراسة هدفت التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وبلغت عينة الدراسة (843) طالباً وطالبة ، وتشير النتائج أن

معدل الصلابة النفسية لديهم (٤١,٨١). وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي. ووجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع.

هدفت دراسة العبدلي (2012) التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية التي تكونت من (200) طالباً من مدارس مكة المكرمة، وأظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدي المتقوفن دراسياً أعلى منه لدي الطلبة العاديين، وأن متوسط درجات المتقوفين كان مرتفعاً علي بعد الالتزام والتحدي والدرجة الكلية للمقياس ومتوسطاً في بعد التحكيم.

قامت محمد (2013) بدراسة هدفت إلي الوقوف على فهم الدور الجوهرى الذي يمكن أن تؤدي الصلابة النفسية في صياغة معنى للحياة، وتكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنعطفات الحياتية التي يواجهها الفرد في مختلف جوانب حياته، وهل يختلف ذلك في ضوء التفكير الإيجابي؟ وقد تكونت عينة الدراسة من (400) من طالباً وطالبة من جامعة أسوان. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلاب ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من: الصلابة النفسية، ومعنى الحياة، والتفكير الإيجابي باختلاف التخصص (علمي-أدبي) في اتجاه الأقسام العلمية.

أجري (7: 2019) Hammoud et al., دراسة هدفت إلي التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والفاعلية الذاتية في التخطيط واتخاذ القرارات لدي عينة تكونت من (500) طالباً وطالبة من الصف الحادي عشر ، وأسفرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية كان أقل من المتوسطاً، وأن الصلابة النفسية تؤثر إيجابياً علي قدرة الفرد علي اتخاذ القرارات ومن ثم التخطيط والإتجاه نحو المستقبل.

■ إجراءات الدراسة: اتبعن الباحثات في هذه الدراسة الإجراءات المنهجية التالية:

- منهج الدراسة: أُتبع في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأهدافها وللإجابة علي تساؤلاتها.
- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات قسم علم النفس ببعض الجامعات الحكومية بمدينة الرياض (الملك سعود، الأميرة نوره، الأمام محمد بن سعود) وبالمستويات الدراسية (الأول، الثاني ، السابع، الثامن) وذلك في نهاية الفصل الأول من العام الدراسي (2017 / 2018م).
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (312) طالبة، منهن (108) طالبة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود ، و(102) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة ، و(102) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود ، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة. ويبين الجدول رقم (1) ذلك الإجراء.

جدول (1) توزيع الطالبات أفراد العينة وفقاً للجامعة والمستوي الدراسي بالجامعات الحكومية بالمملكة العربية السعودية

المستوى	المستوى الأول	المستوى الثانى	المستوى السابع	المستوى الثامن	الإجمالى
الجامعة	العدد	العدد	العدد	العدد	العدد
%	%	%	%	%	%
الإمام محمد بن سعود	11	47	39	11	108
الأميرة نورة	39	13	11	39	102
الملك سعود	37	15	26	24	102
الإجمالى	87	75	76	74	312

يُبين من نتائج جدول (1) أن إجمالي الطالبات في المستوى الأول بلغت نحو 27.8%، في حين بلغت نسبة مقابل 24% في المستوى الثاني، وبلغت نسبة الطالبات في المستوى السابع نحو 24.3%، بينما إنخفضت نسبة الطالبات في المستوى الثامن حيث بلغت نسبتهم 23.6%، كما بينت النتائج أن إجمالي نسبة الطالبات من جامعة الإمام بلغ نحو 34.6%، في حين تساوت نسبة الطالبات من جامعة الأميرة نورا، وجامعة الملك سعود بنسبة بلغت 32.7%.

■ أدوات الدراسة: وصف أدوات الدراسة:

- **مقياس الصلابة النفسية:** وذلك بالاستعانة بمقياس الطلبة النفسية المعد من قبل البيرقدار (2011)، مخيمر (1996) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (30) عبارة تقيس مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) بواقع (10) عبارات لكل بعد منها وتقع الإجابة علي المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (تنطبق دائماً / 3 درجات)، و(تنطبق أحياناً / درجتين)، و(لا تنطبق أبداً / درجة واحدة)، وذلك للعبارات ذات الإتجاه الإيجابي، والعكس للعبارات ذات الإتجاه السلبي.

- **مقياس التخطيط المستقبلي:** استعانت الباحثات في إعداد المقياس بدراسات كل من الريشهري (2000)، seginer (2003) وتكون المقياس في صورته النهائية من (10) عبارات تقيس التخطيط المستقبلي لدي الطالبات وتقع الإجابة علي المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي (تنطبق دائماً / 3 درجات)، و(تنطبق أحياناً / درجتين)، و(لا تنطبق أبداً / درجة واحدة)، وذلك للعبارات ذات الإتجاه الإيجابي، والعكس للعبارات ذات الإتجاه السلبي.

- صدق وثبات أدوات الدراسة:

حساب صدق مقياسي (الصلابة النفسية - التخطيط المستقبلي):

(أ)- **الصدق الظاهري محتوى:** للتأكد من صدق محتوى مقياسي الدراسة (الصلابة النفسية - التخطيط المستقبلي) تم عرضه في صورته الأولية على عدد (9) من أساتذة علم النفس، وقد حظيت معظم بنود المقياس بإتفاق بين 92% إلي 100% وقد تم إجراء بعض التعديلات في صياغة العبارات، وظل المجموع الكلي للعبارات كما هو ليصبح المقياس صالح للتطبيق.

(ب)- **صدق البناء:** تم قياس الصدق الداخلي للمقياس بتطبيق الإستبيان على عينة إستطلاعية من طلاب الجامعات الحكومية بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية بلغ عددهن (30) طالبة، تم التحقق من الصدق بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بمصفوفة ارتباط درجات العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (2)، (3) والتي بينت أن جميع قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائياً وذلك عند مستوى 0.001، 0.05، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق البناء المرتفع، وأنها تشترك معاً في قياس متغيري الصلابة النفسية، والتخطيط المستقبلي.

جدول (2) نتائج إختبار العلاقة الإرتباطية بين درجات العبارات وبين الدرجة الكلية لأبعاد المكونة لمقياس

الصلابة النفسية وبين الدرجة الكلية للإستبيان. ن = (30)

رقم العبارة	بعد الإلتزام	رقم العبارة	بعد التحكم	رقم العبارة	بعد التحدي
1	***0.372	1	***0.524	1	***0.417
2	***0.497	2	**0.566	2	***0.386
3	***0.315	3	***0.391	3	***0.376
4	***0.502	4	***0.290	4	***0.399

***0.406	5	***0.488	5	***0.532	5
***0.513	6	***0.424	6	***0.498	6
*0.131	7	***0.386	7	***0.404	7
***0.338	8	***0.350	8	***0.584	8
***0.453	9	***0.450	9	***0.426	9
***0.441	10	***0.380	10	***0.452	10
***0.753	التحدي ككل	***0.801	التحكم ككل	***0.790	الإلتزام ككل

*** مستوى الدلالة 0.001 * مستوى الدلالة 0.05

جدول (3) نتائج إختبار العلاقة الإرتباطية بين درجات العبارات وبين الدرجة الكلية المكونة لمقياس التخطيط

المستقبلي. ن = (30)

مستوى المعنوية	قيمة معامل الإرتباط	العبارات
0.001	***0.476	1
0.001	***0.556	2
0.001	***0.308	3
0.001	***0.300	4
0.001	***0.434	5
0.001	***0.472	6
0.001	***0.434	7
0.001	***0.221	8
0.001	***0.476	9
0.001	***0.556	10

(ج) الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجزر التربيعي لمعامل الثبات ألفا كرونباخ، و تبين أن قيمة معامل الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية ككل بلغ 0.845، في حين بلغ معامل الصدق للأبعاد (الإلتزام، التحكم، التحدي) على التوالي 0.760، 0.773، 0.742، بالنسبة لمقياس التخطيط المستقبلي بلغت قيمة معامل الصدق الذاتي للمقياس ككل 0.754 وهي معاملات تدل على صدق عالي ينم عن صلاحية المقياس للإستخدام.

حساب الثبات لمقياسي (الصلابة النفسية - التخطيط المستقبلي): ويقصد به الحصول على نفس النتائج عند إعادة التطبيق مرة أخرى، وتم قياسه في الدراسة الراهنة بإستخدام طريقتي معامل الثبات ألفا كرونباخ ومعاملات التجزئة النصفية سييرمان وبروان جتمان كما هو موضح بجدول رقم (4):

جدول (4) معاملات الثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لأبعاد مقياسي الصلابة

النفسية والتخطيط المستقبلي للطالبات بالجامعات الحكومية والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد عدد الفقرات قيمة معامل ألفا كرونباخ التجزئة النصفية

جتمان	سبيرمان براون			
0.582	0.583	0.579	10	1-الإلتزام
0.560	0.561	0.599	10	2-التحكم
0.500	0.501	0.551	10	3-التحدى
0.710	0.710	0.715	30	4-الدرجة الكلية للمقياس
0.562	0.563	0.569	10	التخطيط المستقبلي

يتضح من نتائج جدول (4) وجود معاملات ثبات مقبولة بين أبعاد الصلابة النفسية للطلبات بالجامعات الحكومية وبين الدرجة الكلية للمقياس، كذلك للتخطيط المستقبلي حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية نحو 0.715، في حين بلغت قيمة معامل سبيرمان براون نحو 0.710، وبلغت قيمة معامل جتمان نحو 0.710، في حين بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التخطيط المستقبلي 0.569، وبلغت قيمة معامل سبيرمان براون نحو 0.563، وبلغت قيمة معامل جتمان نحو 0.562 وهي قيم ثبات متوسطة ومقبولة للمقياسين.

■ إجراءات تطبيق الدراسة:

قامت الباحثات بإجراءات الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في طالبات قسم علم النفس بالجامعات الحكومية بمدينة الرياض (جامعة الملك سعود، جامعة الأميرة نوره، جامعة الإمام محمد بن سعود).
2. اختيار أداة الدراسة بعد اطلاع فريق البحث على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
3. تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال عرضها على تسعة محكمين.
4. توزيع أداة الدراسة على المجتمع الهدف، في بداية الفصل الأول من العام الدراسي (2017م) باليد وأجابت المبحوثات على الاستبانة بوجود فريق البحث.
5. تم إعطاء الاستبانة الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
6. استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

■ **الأساليب الإحصائية:** تم تحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss) وفيما يلي بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة لكشف العلاقة بين متغيرات الدراسة واختبار صحة الفروض: العدد والنسب المئوية، حساب الوزن النسبي، والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري - معامل بيرسون وألفا كرونباخ - معامل ارتباط بيرسون - اختبار (ت) **T-test** - تحليل التباين أحادي الاتجاه (**One Way ANOVA**) لإيجاد قيمة "ف" - اختبار **Tuky** للمقارنات المتعددة - معامل الانحدار الخطي.

■ عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

■ **نتائج السؤال الأول:** ما مستوى كل من الصلابة النفسية و التخطيط المستقبلي لدى طالبات قسم علم النفس في الجامعات الحكومية بالرياض؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي للدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية والتخطيط المستقبلي، ووضعت درجات كمية لاستجابات أفراد العينة، وفي مقياس

الصلابة النفسية فقد كانت أعلى درجة حصلت عليها الطالبة (90)، وأقل درجة (30) وكان المدى 60 وطول الفئة 20، وبناءً على ذلك تم تقسيم مستوى الصلابة النفسية الكلية إلى ثلاث فئات وهي: فئة مستوى صلابة منخفضة (أقل من 50)، متوسطة (50-70)، مرتفعة (أكثر من 70)، لمقياس التخطيط المستقبلي كانت أعلى درجة (30)، وأقل درجة (10) وكان المدى 20 وطول الفئة 6، وبناءً على ذلك تم قُسم مستوى التخطيط المستقبلي ككل إلى ثلاث فئات وهي: فئة مستوى تخطيط مستقبلي منخفض (أقل من 17)، متوسط (17-23)، مرتفع (أكثر من 23) كما هو موضح بجدول رقم (5) من خلال حساب المدى وأبعاده تبعاً للبيانات المشاهدة نتيجة تطبيق الاستبيان من من المعادلة الآتية: المدى = (أكبر درجة مشاهدة - أقل درجة مشاهدة) + 1 طول الفئة = (المدى / 3) .

جدول (5) التوزيع النسبي لإستجابات الطالبات عينة الدراسة لمستوى كل من الصلابة النفسية وأبعادها والتخطيط المستقبلي وفقاً للمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد (ن=312).

الترتيب	الإنحراف المعياري	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي	%	العدد	الدرجة	المستوى	الأبعاد	المقياس
1	2.69	%83.3	23.58	1.3	4	(أقل من 17 درجة)	منخفض	1-الإلتزام	درجة الصلابة النفسية
				47.1	147	(من 17-23 درجة)	متوسط		
				51.6	161	(أكثر من 23 درجة)	مرتفع		
3	2.52	%72.7	21.48	1.3	4	(أقل من 17 درجة)	منخفض	2-التحكم	
				79.5	248	(من 17-23 درجة)	متوسط		
				19.2	60	(أكثر من 23 درجة)	مرتفع		
2	2.43	%73	21.66	2.6	8	(أقل من 17 درجة)	منخفض	3-التحدى	
				75.3	235	(من 17-23 درجة)	متوسط		
				22.1	69	(أكثر من 23 درجة)	مرتفع		
5.99		%75.3	66.72	1	3	(أقل من 17 درجة)	منخفض	4-الدرجة الكلية لمستوى الصلابة	
				71.8	224	(من 17-23 درجة)	متوسط		
				27.2	85	(أكثر من 23 درجة)	مرتفع		

2.54	22.18	3.2	10	(أقل من 17 درجة)	منخفض	مستوى التخطيط المستقبلي
		67.3	210	(من 17-23 درجة)	متوسط	
		29.5	92	(أكثر من 23 درجة)	مرتفع	

يبتين من جدول رقم (5) أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات علي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (التحكم - التحدي) تقع جميعها ضمن المستوى المتوسط بنسبة بلغت علي التوالي 71.8%، 79.5، 75.3، وبمتوسط حسابي بلغ قدره 66.72، 21.48، 21.66 علي التوالي باستثناء بعد الإلتزام، والذي جاء في المستوى المرتفع من الصلابة النفسية بنسبة بلغت 51.6% وبمتوسط حسابي بلغ قدره 23.58، وقد احتل بعد الإلتزام المرتبة الأولى بوزن نسبي 83.3%، يليه بعد التحدي بوزن نسبي 73%، وأخير جاء بعد التحكم بوزن نسبي 72.7%، ويمكن أرجاع هذه النتائج إلي طبيعة القيم والعادات والتقاليد السائدة بالمجتمع السعودي، والتي تأثرت بها الطالبات، مما انعكس علي درجة إلتزامها سواء أن كان تجاه نفسها أو الآخرين، وقد ترجع الدرجة المتوسطة للدرجة الكلية للصلابة النفسية وبعدي التحكم والتحدي إلي طبيعة المرحلة العمرية التي تمر بها الطالبات، وما تحمله في طياتها من مواقف وأحداث ضاغطة، فكثر عدد السنين التي يحيها الفرد يتعرض لاحداث ضاغطة يمكن ان تكسبه صلابة وقدرة علي تحدي الواقع، وتتفق هذه النتائج مع دراسة دخان والحجار (2006)، مريم (2016)؛ بني هاني (2019)؛ في حين تتعارض مع دراسة كل من البيرقدار (2011)؛ صباح (2015) Hammoud et al., (2019) والتي أوضحت ان مستوى الصلابة النفسية لدي الطلبة كان منخفضاً.

كما يتضح من جدول رقم (5) أن مستوى التخطيط المستقبلي لدى الطالبات علي الدرجة الكلية متوسطاً بنسبة بلغت 67.3%، بمتوسط حسابي قدره 22.18؛ في حين بلغت نسبة 29.5% لذوات مستوى التخطيط المستقبلي المرتفع، وأن 3.2% منهن ذوات مستوى تخطيط مستقبلي منخفض. وترجع الباحثات ذلك إلي ضعف الخبرات والموارد والإمكانيات والمهارات الكافية لدي الطالبات، التي تمكنهن من وضع تصورات مستقبلية لتحقيق أهداف المستقبل والتخطيط الجيد له. وهذا ما أكدته دراسة كل من محمد (2010)، (بركات، 2014)..

■ **نتائج السؤال الثاني:** هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الصلابة النفسية بأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية)، و مستوى التخطيط المستقبلي؟ لتوضيح العلاقة الإرتباطية بين الصلابة النفسية وأبعادها الفرعية وبين مستوى التخطيط المستقبلي، تم صياغة الفرض البحثي الأول، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

النتائج في ضوء الفرض الأول: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية)، وبين مستوى التخطيط المستقبلي"، ولتحقق من صحة الفرض إحصائياً تم حساب معاملات ارتباط بيرسون، وجدول رقم (6) يوضح ذلك:

جدول (6) قيمة معامل الإرتباط البسيط لبيرسون بين مستوى الصلابة النفسية وأبعادها وبين مستوى التخطيط المستقبلي للطالبات (ن=312)

الأبعاد	التخطيط المستقبلي	مستوى الصلابة النفسية
1-الإلتزام	***0.478	
2-التحكم	***0.495	
3-التحدي	***0.382	

***0.579

4-الدرجة الكلية لمستوى الصلابة

*** مستوى دلالة 0.001

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001 بين مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) وبين مستوى التخطيط المستقبلي لدى طالبات قسم علم النفس بالجامعات الحكومية بمدينة الرياض، أي أنه كلما زاد مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطالبات المبحوثات كلما أثر ذلك إيجابياً على مستوى تخطيطهن المستقبلي. فقد أشار كل من عثمان (2001)، مريم (2016) أن الصلابة النفسية يمكن أن تساهم بشكل فعال في فهم مواقف الحياة الضاغطة ومواجهتها بفاعلية وإيجابية، مما ينعكس إيجابياً على قدرتها للتخطيط للمستقبل وتحقيق أهدافها بكفاءة. كما يتفق مع دراسة عبد الرحمن (2015)، Kabir، (2013)، (رقبان، 2013).

■ **نتائج السؤال الثالث:** هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث الأساسية في مستوى كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيرات الدراسة (التفوق الدراسي - الصف الدراسي - الجامعة)؟ تم استخدام إختبار "ت" للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى كل من الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام- التحكم- التحدي- الدرجة الكلية)، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير(التفوق الدراسي) ، تم صياغة الفرض البحثي الثاني، كما تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لإيجاد قيمة "ف" للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها، ومستوى التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيري (المستوى الدراسي - الجامعة)، و تم صياغة الفرض البحثي الثالث، والجدول من (7) إلى (10) توضح ذلك:

- **النتائج في ضوء الفرض الثاني:** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات أفراد عينة البحث في كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير التفوق الدراسي"، للتحقق من الفرض إحصائياً تم إجراء إختبار (ت) للوقوف على دلالة الفروق بين الطالبات العاديات والمتفوقات في كل من الصلابة النفسية وأبعادها، والتخطيط المستقبلي ، والجدول (7) يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط

المستقبلي وفقاً لمتغير التفوق الدراسي (ن=312)

المقياس	الأبعاد	عاديات (ن = 227)		متفوقات (ن = 85)		الفروق بين المتوسطات	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1- مستوى الصلابة النفسية	1-الإلتزام	23.15	2.72	24.71	2.29	1.56-	4.707-	دالة عند 0.001 لصالح المتفوقين
	2-التحكم	20.96	2.24	22.85	2.73	1.89-	6.221-	دالة عند 0.001 لصالح المتفوقين
	3-التحدى	21.39	2.28	22.38	2.69	0.99-	3.263-	دالة عند 0.01 لصالح المتفوقين
	الدرجة الكلية	65.51	5.57	69.96	5.90	4.45-	6.176-	دالة عند 0.001

المقياس	الأبعاد	عاديات (ن = 227) متفوقات (ن = 85)		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
2-مستوى المستقبلي	التخطيط	21.62	2.45	23.70	2.14	0.001
				2.08-	6.898-	لصالح المتفوقين

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) وفقاً لمتغير التفوق الدراسي، حيث بلغت قيمة (ت) على التوالي -4.707، -6.221، 3.263، -6.176 وهي قيم دالة إحصائياً عند 0.001، 0.01 لصالح المتفوقات. ويمكن تفسير ذلك إساتناداً إلي الدور الذي تلعبه الصلابة النفسية في تحسين الصحة النفسية للأفراد وجعلهم قادرين علي التحصيل الأكاديمي بدرجة أعلى. ويتفق ذلك مع دراسة؛ Grant, 2003) Bananno; (2004) Simon & Bieschke (2003)؛ حسن (2010)، العبدلي (2012).

كما يتضح من ذات الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير التفوق الدراسي، حيث بلغت قيمة (ت) -6.898 وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.001، لصالح المتفوقات، فالتخطيط يكسب الفرد مهارات تنظيمية تعينه علي تحقيق أهدافه المستقبلية بدرجة عالية من الكفاءة والنجاح، وذلك ما أكده زريق (2001).

النتائج في ضوء الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات أفراد عينة البحث في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها، ومستوى التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيري (المستوي الدراسي - الجامعة). للتحقق من الفرض إحصائياً تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه لإيجاد قيمة (ف) للوقوف علي دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية)، ومستوى التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغيري (المستوي الدراسي - الجامعة)، وتوضح الجدول من رقم (8) - رقم (10) ذلك:

- الفروق بإختلاف المستوي الدراسي:

جدول (8) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الطالبات في كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير المستوي الدراسي (ن = 312).

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1-الإلتزام	بين المجموعات	77.799	3	25.933	3.650	0.013 دالة 0.05
	داخل المجموعات	2188.198	308	7.105		
	الكلية	2265.997	311			
2-التحكم	بين المجموعات	67.769	3	22.590	3.620	0.014 دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	1922.151	308	6.241		

			311	1989.920	الكلية	
غير دالة	0.317	1.898	3	5.695	بين المجموعات	3-التحدى
		5.980	308	1841.968	داخل المجموعات	
			311	1847.663	الكلية	
0.026 دالة عند 0.05	3.142	110.592	3	331.775	بين المجموعات	4-الدرجة الكلية
		35.205	308	10842.068	داخل المجموعات	
			311	11173.843	الكلية	
غير دالة	1.883	12.126	3	36.378	بين المجموعات	2- مستوى التخطيط المستقبلي
		6.440	308	1983.465	داخل المجموعات	
			311	2019.843	الكلية	

يتضح من جدول (8) وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في كل من بعد الإلتزام، وبعد التحكم، والدرجة الكلية للصلابة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي حيث بلغت قيمة (ف) على التوالي 3.620، 3.142 وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05، ولبيان اتجاه دلالة الفروق تم تطبيق اختبار **Tukey** للمقارنات المتعددة، كما هو موضح بجدول (9).

كما تبين عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في بعد التحدي للصلابة النفسية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، كما يتبين من الجدول عدم وجود تباين دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المبحوثات في مستوى التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي حيث بلغت قيمة "ف" 1.883 وهي قيمة غير دالة إحصائياً. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تتعرض لهن طالبات علم النفس من ضغوط أكاديمية نتيجة متطلبات الدراسة بذلك القسم قد تؤثر نسبياً علي مستوى تخطيطها للمستقبل، مما قرب الفارق بينهم.

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في بعد الإلتزام، وبعد التحكم، والدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى الطالبات وفقاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح الطالبات في المستوى الدراسي الثامن عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك يتضح أن مستوى الصلابة النفسية للطالبات الجامعيات تزيد مع إنتقالهم للمستوى الدراسي الأعلى. ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلي إقتران المستويات الدراسية بالعمر، والذي ما إن يزيد حتي تزداد معه المواقف والخبرات الحياتية التي تكسب الفرد درجات أعلى من الإلتزام بوضوح الأهداف والتحكم فيما يتعرض له من أحداث ضاغطة، مما يكسب طالبات المستويات الأخيرة درجات أعلى من الصلابة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار (2006) بيرقدار (2011)؛ بينما تتعارض مع نتائج دراسة مريم (2016) والتي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لاختلاف المستوى الدراسي.

جدول (9) اختبار **Tukey** لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، الدرجة الكلية) وفقاً لمتغير المستوى الدراسي (ن = 312)

المقياس	البعد	المستوى الدراسي	المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى السابع	المستوى الثامن
			م=23.18	م=23.57	م=23.21	م=24.43

				مستوى الصلابة النفسية	
				المستوى الأول	1- الإلتزام
			0.389-	المستوى الثاني	
		0.362	0.0266-	المستوى السابع	
	*1.221-	0.859-	*1.248-	المستوى الثامن	
المستوى الثامن	المستوى السابع	المستوى الثاني	المستوى الأول	المستوى الدراسي	2- التحكم
م=22.17	م=21.11	م=21.70	م=21.02		
				المستوى الأول	
			0.683-	المستوى الثاني	
		0.588	0.095	المستوى السابع	
	*1.057-	0.469-	*1.152-	المستوى الثامن	
المستوى الثامن	المستوى السابع	المستوى الثاني	المستوى الأول	المستوى الدراسي	3- الدرجة الكلية
م=68.39	م=65.76	م=66.96	م=65.95		للصلابة النفسية
				المستوى الأول	
			1.005-	المستوى الثاني	
		1.196	0.190	المستوى السابع	
	*2.628-	1.431-	*2.437-	المستوى الثامن	

- الفروق بإختلاف الجامعة:

جدول (10) تحليل التباين أحادي الإتجاه للفروق بين متوسطات درجات الطالبات في كل من الصلابة النفسية وأبعادها، و التخطيط المستقبلي وفقاً لمتغير الجامعة (ن = 312).

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
أ- الإلتزام	بين المجموعات	19.811	2	9.905	1.363	غير دالة
	داخل المجموعات	2246.186	309	7.269		
	الكلية	2265.997	311			
ب- التحكم	بين المجموعات	19.209	2	9.604	1.506	غير دالة
	داخل المجموعات	1970.711	309	6.378		
	الكلية	1989.920	311			
ج- التحدي	بين المجموعات	13.904	2	6.952	1.171	غير دالة
	داخل المجموعات	1833.760	309	5.934		
	الكلية	1847.663	311			

غير دالة	1.130	40.580	2	81.159	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		35.899	309	11092.684	داخل المجموعات	
			311	11173.843	الكلية	
غير دالة	1.826	11.799	2	23.597	بين المجموعات	2-مستوى المستقبلية التخطيطية
		6.460	309	1996.246	داخل المجموعات	
			311	2019.843	الكلية	

تبين نتائج جدول (10) عدم وجود تباين دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الإلتزام، التحكم، التحدي، الدرجة الكلية) تبعاً للجامعة حيث بلغت قيمة "ف" على التوالي 1.363، 1.506، 1.171، 1.130 وهي قيم غير دالة إحصائياً. كما تبين من نفس الجدول عدم وجود تباين دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المبحوثات في مستوى التخطيط المستقبلي تبعاً للجامعة حيث بلغت قيمة "ف" 1.826 وهي قيمة غير دالة إحصائياً. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلي ما تتضمنه دراسة علم النفس بالجامعات السعودية من معلومات ومهارات تسهم في تطوير ذواتهن، وتثري قدراتهن علي إضافة إلي صعوبة دراسة علم النفس ذاتها، مما يزيد من قدرة الطالبات الجامعة علي تحدي الظروف والعمل بجد من أجل مواجهتها، مكسباً بذلك إياهم سمات الشخصية الإيجابية التي تزيد من قدرتهن علي التحكم بذواتهم وحياتهن من أجل تحقيق أهدافهن المستقبلية، ومن ثم صلابتهن النفسية - الأمر الذي أدى إلي تقريب الفارق بين طالبات الثلاث جامعات إلي الحد الذي يصعب معه ظهور أية دلالات معنوية.

■ **نتائج السؤال الرابع:** هل تختلف نسبة إسهام أبعاد الصلابة النفسية للطالبات (الإلتزام، التحكم، التحدي) في تفسير نسبة التباين في مستوى التخطيط المستقبلي للطالبات تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط؟ لتوضيح نسبة إسهام كل بعد من أبعاد مستوى الصلابة النفسية في تفسير التباين الكلي لمستوى التخطيط المستقبلي، تم صياغة الفرض البحثي الرابع، ويمكن توضيح ذلك فيما يلي:

■ **النتائج في ضوء الفرض الرابع:** تختلف نسبة إسهام أبعاد الصلابة النفسية للطالبات (الإلتزام، التحكم، التحدي) في تفسير نسبة التباين في مستوى التخطيط المستقبلي للطالبات تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج المساعد stepwise لمعرفة أكثر بعد من أبعاد الصلابة مساهمة في نسبة التباين في مستوى التخطيط المستقبلي، ويوضح ذلك بجدول (11):

جدول (11) معاملات الانحدار باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة الي الامام لأبعاد الصلابة النفسية في تفسير نسبة التباين في التخطيط المستقبلي للطالبات تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط (ن = 312).

المتغيرات	معامل الارتباط	معامل التحديد	نسبة المشاركة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	R	R ²	%					
النفسية	0.495	0.245	24.5%	100.357	0.000	0.301	5.507	0.000
	التحكم							
الإلتزام	0.571	0.326	8.1%	74.739	0.000	0.288	5.442	0.000

0.005	2.798	0.147	0.000	53.535	%1.7	0.343	0.585	التحدى
-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------

يوضح جدول (11) أن بعد التحكم هو المجال الأكثر تأثيراً في تفسير التباين في مستوى التخطيط المستقبلي حيث بلغت قيمة "ف" (100.357)، وقيمة "ت" (5.507) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.001، كما بلغت قيمة معامل تحديد نسبة المشاركة نحو (0.245)، كما يتضح أن بعد الإلتزام يأتي في المرتبة الثانية من حيث التأثير في تفسير التباين في مستوى التخطيط المستقبلي وذلك بنسبة 8.1%، في حين احتل بعد التحدي المرتبة الأخيرة من التأثير في تفسير التباين في مستوى التخطيط المستقبلي وذلك بنسبة 1.7%. مما يعنى أن بعد التحكم يفسر نحو 24.5% من التباين الكلى ويمكن إرجاع هذه النتيجة لخصائص مرحلة الشباب التي تمر بها الطالبات الجامعيات، وما تتميز به تلك المرحلة من حيوية وانطلاق وتمرد وإعتقاد بأن الفتاة يمكنها التحكم فيما تلقاه من أحداث ضاغطة وأنها أصبحت قادرة علي تحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث لها، مما يزيد من درجة صلابتها النفسية ومن ثم قدرتها علي التخطيط للمستقبل.

■ التوصيات والمقترحات:

1. تضمين المناهج الدراسية للمعارف والمهارات التي من شأنها أن تقوي جوانب الشخصية الإيجابية لدي الطالبات مما ينعكس علي التزامهن بتحقيق أهدافهن المستقبلية، كما يرفع من قدرتهن علي التحكم والتحدى للأحداث الضاغطة.
2. إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية لإكساب الطالبات المهارات التي تزيد من شعورهن بالصلابة النفسية، والتي تمكنهن من التخطيط الجيد للمستقبل وتحقيق أهدافهن بدرجة عالية من الكفاءة.
3. إجراء المزيد من الدراسات فيما يتعلق بالصلابة النفسية أو التخطيط المستقبلي وربطها ببعض المتغيرات المتمثلة في (الجودة الشخصية - استراتيجيات مواجهة الصراع - قلق المستقبل، وغيرها من المتغيرات التي من شأنها تحقيق الفهم المتعمق تجاه العوامل المؤثرة والمكسبة للصلابة النفسية.
4. تأمل الباحثات من الجامعات الحكومية إعداد كتيبات إرشادية وتوزيعها علي طالبات الكليات والأقسام المختلفة بهدف إمدادهن بالمعلومات والمعارف والممارسات الإيجابية التي تقوي صلابتهن النفسية وتزيد من قدرتهن علي التخطيط الإيجابي للمستقبل.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو غمجة، طارق ميلاد و سليمان، سناء و الألفي، عزة صالح (2016) برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع(17)، ص 451- 481.
2. أشنتية، عماد عبد اللطيف (2018)، تأثير المساندة الإجتماعية في الصلابة النفسية لدي المصابين بمرض سرطان الثدي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والإجتماعية، العدد (46)، ص 103- 122
3. بركات، تغريد سيد أحمد، الإدارة المنزلية رقم إيداع 9099/2014- (2014) دار الكتب المصرية
4. بني هاني، سجي محمد فهد(2019)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدي مدرء المدارس في قسبة اربد. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت.

5. البيرقدار، تنهيد عادل(2011)، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد (1).
6. حسان، منال محمد رضا (2009). الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية "دراسة ارتباطية". مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، (40)، 183-226.
7. حسن، عبد الحميد سعيد (2010)، الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، المجلد 36، العدد137، ص 15-104.
8. دخان، نبيل و الحجار، بشير (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد (14)، العدد(3)، 369-389.
9. دريدر، نشوة(2010)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة.
10. الدويك، عبير محمود و حسين، نجلاء سيد(2008)، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي الطلاب بأداب التصرف وقواعد الإتيكيت، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، المجلد 18، العدد 1، ص137-173.
11. رقبان، نعمة (2008)، دليلك إلى الإدارة العلمية للشؤون المنزلية. دار النور، ط1، شبين الكوم ، المنوفية.
12. رقبان، نعمة (2013)، دليلك إلي الإدارة العلمية للشؤون المنزلية، دار الكتب والوثائق المصرية رقم الإيداع (2008/2073) الطبعة الثانية.
13. ربحان، الحسيني رجب(2009) ، خروج المرأة للعمل وعلاقته بأسلوب اتخاذ القرارات والعلاقات الأسرية، المؤتمر السنوي العربي الرابع، الدولي الأول، كلية التربية النوعية جامعة المنصورة، المجلد4، ص 2495-2521.
14. الريشهري، محمد(2000) ، ميزان الحكمة . مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت . لبنان، ط2 ، الجزء الثالث.
15. زريق، إيهاب (2001)، الإدارة الأصول والنظريات، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
16. صباح، حنين زبير (2015)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة حيفا. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن.
17. الطبخ، بشائر (2013)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين ، كلية التربية ، جامعة الإمارات، 2013.
18. عباس ، مدحت (٢٠١٠) ، الصلابة النفسية كمنبئ بخص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية، مجلد ٢٦ (١) 168-٢٣٣ .
19. عبد الرحمن، حنان أحمد (2015)، التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، المجلد 2، العدد (166)، ص 72-143.
20. العبدلي، خالد (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة أم القرى.
21. عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. محمد، زينب(2013)، الصلابة النفسية وعلاقتها بمعني الحياة في ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير ، جامعة أسوان، كلية التربية.

23. محمد، هبة مؤيد (2010): "قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، العدد 27، ص 321-379.
24. مخيمر، محمد عماد (1996). إدراك القبول-الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. دراسات نفسية، 6 (2) 299-275.
25. مريم، رجاء محمود (2016)، الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (74).
26. مقدادي، يوسف و الإبراهيم، أسماء (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتماب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن. مجلة المنارة، المجلد 20، العدد 2/ب، 317-340.
27. المنشاوي، أحمد و أحمد، بدرية كمال (2017)، المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد 28، العدد(106)، ص 354-373.
28. هلال، محمد عبد الغني(2008)، إدارة الأعمال من أجل التميز (1) التخطيط والتنظيم . ط1 ، مركز تطوير الأداء والتنمية للنشر والتوزيع، مصر .

ثانياً المراجع الأجنبية:

29. Bartone, P, T. (2006), Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness, *Psychology, 18(Suppl.)*, S131-S148
30. Bonanno, G.A. (2004), Loss trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59(1),20-21.
31. Douglass, M.E. and Douglass D.N. (1980). *Manage your time, manage your work, manage yourself* - Amacon - New York.
32. Ghalyanee, B. (2016). Relationship between self-esteem and psychological hardiness in adolescents: A relation design. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(10), 116-122
33. Grant, A. (2003), The impact of life coaching in goal attainment, met cognition and mental health. *Social Behavior & Personality*.31(3),253-264.
34. Hammoud, M., Bakkar S., Abu-Hilal, M. and Saifm Y., Al Rujaiabi, m, (2019): Relationship between psychological hardiness and career decision-making self-efficacy among eleventh grade students in Sultanate of Oman, *International Journal of Psychology and Counselling*, Vol. 11(2), pp. 6-14
35. Kabir, s., m., (2013) Positive Attitude Can Change Life. *Positive Attitude Change Life Journal of Chittagong University Teachers' Association*, vol (7),pp 55-63.
36. Kamtsios S., and Karagiannopoulou E., (2015) Exploring relationships between academic hardiness and academic stressors in university undergraduates. *JAEPR*, 1(1), 53-73
37. Kobasa, S.(1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 839-850 .

38. Seginer, R. (2003). Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1).
39. Seligman & Csikszentmihalyi. (2000), Positive Psychology: An Introduction Rich, *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8-1.
40. Simon G., D. & Bieschle, K., J. (2003), Hardiness and College Adjustment. *Poster Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto Canada*
41. Skomorovsky, A.Sudom, A.(2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates, *Military Medicine*, 176 (1), 7-12.
42. Taylor, S. ; Kemeng, M.; Reed, G.; Bower, J. & Gruenwald, T.(2000), Psychological Resources, Positive illusions, and Health. *American Psychologist*, 55, 99-109
43. Ziebell, J., L. (2010). Promoting Viable Career Choice Goals Through Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Maturity in InnerCity High School Students: A Test of Social Cognitive Career Theory. (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses.