

الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

م.م. جمان عادل مايوس عكاب

gman55550@gmail.com

مديرية تربية البصرة

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير المرحلة الدراسية (اول - ثالث)، ومن اجل تحقيق اهداف البحث اختارت الباحثة العينة بصورة العشوائية البسيطة بلغ حجمها (١٠٠) طالبة من مدرسة (متوسطة مناهل العلم للبنات) التابعة للمديرية العامة لتربية البصرة، بلغ عدد المرحلة الاولى (٥٠) طالبة والمرحلة الثالثة (٥٠) طالبة، قامت الباحثة ببتكيف مقياس (علوان وعبد، ٢٠١٩) للصمود النفسي والذي عرفه (Brooks & Goldstein, 2004)، يتكون المقياس من (٢٣) فقرة، امام كل فقرة اربع بدائل (تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لا تتطبق علي مطلقاً)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة البحث، بتميز الفقرات بأسلوب العينتين المتطرفتين، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما تحقق من ثبات المقياسين بإعادة الاختبار واستعمال معادلة الفا كرونباخ، وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة ومعالجة البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون)، توصل البحث الى النتائج الاتية:

١. ان الطالبات يتمتعون بمستوى متوسط من الصمود النفسي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الاولى والثالثة، فقد اقترحت الباحثة جملة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، طالبات المرحلة المتوسطة.

Psychological resilience among middle school students

Assistant teacher. Juman Adel Mayos Akab

Basra Education Directorate

Abstract

The current research aimed to identify psychological resilience among middle school students, and to identify statistically significant differences in psychological resilience among middle school students according to the variable of the academic stage (first – third). In order to achieve the research objectives, the researcher chose a simple random sample whose size was (100) students from (Manahil Al-Ilm Intermediate School for Girls) affiliated with the General Directorate of Education of Basra. The number of students in the first stage was (50) and the third stage (50) students. The researcher adapted the scale (Alwan and Abd, 2019) for psychological resilience, which was defined by (Brooks & Goldstein, 2004), the scale consists of (23) items, in front of each item are four alternatives (applies to me to a great extent, applies to me to a moderate degree, applies to me to a small degree, does not apply to me at all). The psychometric properties of the research tool were verified by distinguishing the items. With the two extreme samples method, and the relationship of the item to the total score of the scale, and the stability of the two scales was verified by retesting and using the Cronbach's alpha equation, and by using appropriate statistical methods and processing the data statistically using the t-test for one sample, the t-test for two independent samples, and the Pearson correlation coefficient), the research reached the following results:

1. The female students have an average level of psychological resilience.
2. There are no statistically significant differences between the first and third stages. The researcher proposed a set of recommendations and proposals.

Keywords: psychological resilience, middle school female students.

الفصل الأول

أولاً: مشكلة البحث (Research problem):

الصمود النفسية هي جوهر علم النفس الإيجابي وهي بمثابة أداة حيوية للأفراد للتعامل مع التوتر والتكيف مع محيطهم. ويستمد هذا المفهوم من مصادر مختلفة، بما في ذلك التجارب الشخصية، ومواقف الحياة الحقيقية، ونتائج البحوث. وعلى صعيد الدعم الشخصي، فمن الواضح إن التحديات والضغوط التي يواجهها طلاب المدارس المتوسطة بشكل يومي لها تأثير كبير على قدرتهم على التغلب على مصاعب الحياة خلال هذه المرحلة التنموية. وقد أكد هذا التعرض المباشر على أهمية التحقيق في القدرة على التكيف النفسي. لقد أظهر الفحص والتقييم الدقيقان للأدبيات النفسية الموجودة بشكل لا لبس فيه أن الصمود هي سمة أساسية يجب أن يمتلكها طلاب المدارس المتوسطة، نظرًا لقابليتهم العالية لمختلف الضغوطات التي يواجهونها داخل البيئة التعليمية. (غيث، ٢٠١٧: ٥).

فقد أكد جون (Johne, 2012) على دور الصمود النفسي في مساعدة الفرد على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها والنظر بشكل أكثر إيجابية للمواقف الضاغطة، وقد كشفت دراسة ستين هارد ودبلوير (Steinhard & Dolbier, ٢٠٠٨) عن أهمية دور الصمود النفسي في تنمية ثلاثة أساليب إيجابية للفرد في مواجهة الضغوط وهي: القدرة على حل المشكلات، وإعادة التفسير الإيجابي للمشكلة، واللجوء إلى الدين كمحاولة لتجنب اليأس أثناء التعرض للموقف الضاغط.

ويرتبط الصمود النفسي بشكل سلبي بأساليب المواجهة الإحجامية، والمتمثلة في الهروب من المشكلة وتجنبها، أو البكاء، ولوم الذات والآخرين على كل ما يقع فيه الفرد من مشاكل دون محاولة للتكيف أو المواجهة الفعالة، ويرتبط الصمود إيجابياً برغبة الفرد في التحدث في المواقف الصعبة، وكذلك دعم العلاقات مع الأصدقاء والتوجه الديني والمساندة الاجتماعية من قبل الآخرين (Joyce et al., 2005).

تعد الصمود تلعب سلامة النفس دورًا حاسمًا في صحتهم العقلية، لأنها تؤثر بشكل كبير على قدرة الطالب على التنقل والتغلب على المصاعب والحوازر المتنوعة. وقد توصلت الباحثة إلى مآزق البحث من خلال الملاحظة الدقيقة للألم الذي يعانيه الطلاب نتيجة الضغوطات والعقبات اليومية التي يواجهونها علاوة على ذلك، لاحظت الباحثة اختلافات في كيفية مواجهة الطلاب لهذه الصعوبات واستجاباتهم العاطفية تجاه المواقف والأفراد المختلفين، مما دفع إلى مزيد من

البحث. ضغوطا اخرى يصعب الصمود نحوها ومواجهتها ولذا يمكن بلورة مشكلة البحث بالتساؤل الاتي: هل لدى طلبة المرحلة المتوسطة صمود نفسي؟

ثانياً: أهمية البحث (Research Importance):

في مجتمعنا الحديث، أصبح القلق والخوف والاضطرابات والتوتر جوانب سائدة يمكن ملاحظة السمات الأساسية لعالمنا الحالي في حياتنا اليومية وفي خضم هذه الضغوط الهائلة، تواجه الأسر مجموعة إضافية من المطالب التي لا تنتهي، سواء النفسية أو الاقتصادية، والتي تساهم بشكل أكبر في الأعباء والضغوط النفسية الموجودة بالفعل التي يعاني منها الأفراد. وقد أظهرت الأبحاث الموسعة حول هذا الموضوع أن الآباء، وخاصة أولئك الذين لديهم أطفال، يتأثرون بشكل كبير بهذه الضغوط النفسية معاقين يعانون من ضغوط نفسية عالية، مثل: دراسة ها سال وآخرين (Hassal et al., ٢٠٠٥)، وهذا ما أكدته أيضاً دراسة جون (John, 2012). يمتلك الإنسان القدرة على مواجهة التحديات وتحمل التغيرات في البيئة المحيطة به متغيرة فهناك من يتكيف ويصمد للضغوط ويتعامل معها، وهناك من يقع في براثنها، وإزاء المقاومة والاستسلام والتعافي والسقوط يظهر مفهوم الصمود النفسي (جوهر، ٢٠١٤: ٢٩٥)

فالصمود ومن بين المتغيرات التي خضعت للدراسة الحديثة ، وهو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي، حيث إن هذا العلم هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية فالإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تركز على القصور وأوجه الضعف الإنساني (عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤: ٩٣).

لقد حدث تغير ملحوظ في مجال أبحاث الضغط النفسي، مع تزايد التركيز على استكشاف الجوانب الإيجابية للشخصية والعناصر التي تساهم في قدرة الفرد على الحفاظ على السلامة الجسدية والنفسية في خضم التوتر. ومن مجالات الاهتمام الخاصة مفهوم الصمود النفسية، الذي يلعب دوراً حاسماً في تمكين الأفراد من التكيف والمواجهة الفعالة لمختلف الظروف الضاغطة التي يواجهونها طوال حياتهم. وبالنظر إلى أننا لم نعد قادرين على التحكم في العديد من الضغوط التي تأتي علينا من جميع الزوايا بشكل يومي، يصبح من الضروري تنمية الآليات النفسية والاجتماعية اللازمة للمرونة. (فايد، ٢٠١٣: ٦٧٤١).

يلعب الصمود النفسي دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الطالب تعد قدرة الطلاب على إن القدرة على التعامل بفعالية مع الظروف المحيطة بها والسيطرة عليها تلعب دوراً حاسماً في

الوقاية من الآثار السلبية للأزمات ومقاومتها، حيث أن التحمل النفسي والتكيف مع المواقف الصعبة يحدده هذا العامل (عبد السميع، ٢٠١٤: ٢٩).

ويشير كارنرس (karthers, 1998) إلى أن خاصية الصمود إن قدرة البشر على التكيف تسمح لهم بالانسجام مع الطبيعة المتغيرة باستمرار لوجودهم والنطاق الأوسع للتحويل البشري والاجتماعي ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداعاً وتجديداً في الفكر وفي السلوك وفي تقدير نتائج الغير، وهذه المهارة تتضمن التكيف اجتماعياً، التكيف المقترن بروح المعاشرة الاجتماعية، ويتجسد هذا الفكر في العمل الاجتماعي المتجدد (باعلي، ٢٠١٤: ٢)، ويذكر جابل وهاديتي (Gable & Hadti, 2005) أن الصمود النفسي يعتبر أحد المفاهيم المرتبطة بما يعرف في الوقت الراهن بعلم النفس الإيجابي الذي يهدف بدوره إلى الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكين الأفراد والجماعات والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي (مقران، ٢٠١٤: ١).

ويعتبر مفهوم الصمود النفسي من إن عرض وتحليل وتوضيح المفاهيم ومن الممكن إثارة الاهتمام البحثي في مجال علم النفس الإيجابي في البيئة العربية، مما يؤدي إلى التركيز بشكل أكبر على الجوانب الإيجابية للمرونة النفسية شأنه أن يسهم في تأسيس وتأييد ما يمكن الإشارة إليه بالتمكين السلوكي للشخصية العربية. ويتطلب هذا المسعى تطوير أساليب فعالة لرصد وقياس وتنمية هذه المفاهيم بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات كفيلة بأن تستنهض همة المواجهة واهتمامها كفرص أصيلة للتعليم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الإتقان، ثم الإحسان (مقران، ٢٠١٤: ١).

إن الصمود النفسي ينمو ويتم دعمه عبر مدى واسع ومن خلال دراسة يمكن الحصول على فهم أكثر عمقاً لاستجابات الأفراد المتنوعة للضغوطات البيئية من خلال دراسة تأثير مراحل النمو والأمراض والأحداث المؤلمة وعوامل أخرى. وقد كشف هذا البحث عن بعض العناصر التي تساهم في تنمية الصمود النفسية. تشمل هذه العناصر القدرات المعرفية مثل مهارات حل المشكلات، والتفاوض، والشعور بالهدف والوحدة عند مواجهة التحديات، بالإضافة إلى التأثيرات الخارجية مثل تقليل أحداث الحياة السلبية، وسجل حافل من الإنجازات، والارتباط الآمن بين الطفل والأبوين. والمشاركة في الأنشطة المدرسية وشبكة دعم اجتماعي موسعة تتجاوز الأسرة (شاهين، ٢٠١٣: ٦١٨).

ومن هذا المنطلق تتضح أهمية الصمود النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، ويولي الباحثون أهمية كبيرة للبحث نظرا لما يلي:

الاهمية النظرية:

١. استهداف مجموعة سكانية مهمة، وخاصة إناث المدارس المتوسطة..
 - ٢.٢. الصمود النفسية علم النفس الإيجابي، على الرغم من تعزيزه لمختلف المفاهيم النفسية، لا يزال لديه مجال لمزيد من التطوير.
 ٣. ظهور اتجاهات معاصرة من خلال علم النفس الإيجابي للوقاية من يستكشف مفهوم الصمود النفسية الآثار السلبية للصدمة والظروف الصعبة خاصة باعتباره قوة وجدانية تساعد الطلبة على الاستمرارية والتفاؤل والنظرة المستقبلية.
- الاهمية التطبيقية:

١. تقدم هذه الدراسة موردا قيما لتقييم الصمود النفسية في عالم طلاب المدارس المتوسطة، إلى جانب المجموعة الحالية من التدابير العملية المتاحة لنا.
٢. وتوقع الباحث أن النتائج المستخلصة من هذا البحث ستلعب دورا في انتصار الأفراد وتقدمهم، مما يؤثر في النهاية على أدائهم في المساعي يشمل المشهد الحالي مجموعة متنوعة من الأنشطة الأكاديمية، والإعدادات التعليمية، والامتحانات، ومواقف الحياة الواقعية والمستقبل، كما هذه النتائج هي انعكاس مباشر لعملياتهم المعرفية.
٣. ويمكن تعزيز وعي المرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين بهذه القضية بين الطالبات وعوامل الخطر المرتبطة بها من خلال نتائج هذه الدراسة.

ثالثاً: اهداف البحث (Research Aims):

يهدف البحث الى تعرف :

- ١.١. الصمود النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. الفروق ذات الدلالة يمكن العثور على البيانات المتعلقة بالصمود النفسية لطلاب المدارس المتوسطة في التقارير الإحصائية المختلفة على وفق متغير المرحلة الدراسية (أول - ثالث).

رابعاً: حدود البحث (Research Limitations):

- الحدود الموضوعية لهذا المسعى تشمل الصمود النفسية كحد موضوعي.
- بالإضافة إلى ذلك يقتصر الإطار الزمني لهذا المشروع على العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

-المشاركون في الدراسة كانوا طالبات من إحدى المدارس المتوسطة الذين حضروا جلسات الدراسة الصباحية. - أجريت الدراسة في مدرسة مناهل العلم المتوسطة للبنات التابعة للمديرية العامة لتربية البصرة.

خامساً: تحديد المصطلحات (Definition of the Terms):

الصمود النفسي Psychological Resilience : عرفه

• (Newman, 2002): قدرة يُظهر الطالب الصمود في مواجهة الأحداث المؤلمة والشدائد والظروف الصعبة يظهر الطالب سلوكاً توافقياً ايجابياً في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي (Newman, 2002; 62).

• (Brooks & Goldstein, 2004): قدرة الطالب على التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب، مواجهة العقبات بشكل يومي والتغلب على النكسات التي تسبب خيبة الامل والاختفاء والصدمات والمحن، وان يضع الطالب لنفسه اهدافاً واقعية واضحة وان يحل المشكلات، ويتعامل بيسر مع الآخرين ويعامل نفسه والآخرين باحترام ورفعة. (Brooks & Goldstein, 2004; 97).

• ابو حلاوة (٢٠١٣): القدرة على الحفاظ على عقلية إيجابية، وممارسة التأثير الفعال، والحفاظ على التماسك، والبقاء مستقرًا عاطفيًا أثناء المواقف الصعبة أو الصعبة، كل ذلك مع الشعور بالفرح والتفاؤل والثقة بما ينتظرنا. (ابو حلاوة، ٢٠١٣: ٩).

• التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Brooks & Goldstein, 2004) تعريفاً نظرياً.

• التعريف الاجرائي: ومن خلال اعتماد الباحثة لمقياس الصمود النفسية تم التعرف على

مفهوم الصمود النفسية بنجاح من خلال تحليل عينة ممثلة للنشاط السلوكي.

الفصل الثاني

نبذه تاريخيه عن الصمود النفسي:

يعد مفهوم الصمود النفسي من أهم المصطلحات في علم النفس المعاصر الذي يعكس توجهات علم النفس الإيجابي في البحث عن جوانب الشخصية للأفراد الذين يتمتعون به، ومفهوم الصمود ليس جديداً، فقد اشتق أصلاً من اللغة اللاتينية، ويؤصل ويب (Webb, 2013) (1) المعنى الاشتقاقي للمصطلح بعرض أصوله اللغوية في منبته اللاتيني فيذكر أن مصطلح الصمود "Resilience" مشتق من الاسم اللاتيني "Resilio" الذي يعني يقفز على أو يتجاوز

"To jump back"، وعلى هذا فإن الصمود يكون وفقاً للمعنى الاشتقاقي للمصطلح يفيد القدرة على التعافي.

ولقد ظهر مفهوم الصمود النفسي منذ عام (١٩٥٠) إلا أن جدية البحث فيه ترجع لعقد مضى فقط، وبعد أرون ويلد فاسكي "Aaron Wildavsky" من بين رواد العلوم الاجتماعية، هناك فرد واحد يمكن أن يُنسب إليه الفضل في إدخال مفهوم الصمود وذلك في العام (١٩٨٨) من خلال كتابه البحث عن الأمان "Searching for safety"، حيث قدم مفهوم الصمود على أنه مفهوم فكري له دور فعال وأساسي في هاجس الوقاية من المخاطر (Boin, et al., 2010)، ويجمع الباحثون على أن الصمود النفسي يشير إلى وجود نتائج إيجابية وتوافق التغلب على التحديات أو الشدائد أو الضغوط الخارجية مع تحقيق المهارات التنموية اللازمة. (علام، ٢٠١٣: ١١٦).

مفهوم الصمود النفسي:

يمكن تعريف الصمود النفسية إن القدرة على مواجهة المصاعب والتغلب عليها في خضم ظروف شاقة لا هوادة فيها، مع استعادة التوازن الشخصي والوحدة في الوقت نفسه، هي شهادة على مرونة الفرد. أكدت جمعية علم النفس الأمريكية (APA) في نشرة لها على أهمية الصمود النفسية، ووصفتها بأنها القدرة على التكيف بشكل إيجابي وفعال عند مواجهة الشدائد والصدمات والضغوط النفسية. قد تشمل هذه التجارب التحديات داخل العلاقات العائلية أو الشخصية، والقضايا الصحية، والضغوط المتعلقة بالعمل، والأعباء المالية. (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٧٦).

إن الصمود النفسي وهي الصمود النفسية هي القدرة على مواجهة التحديات والمشاعر السلبية التي تنشأ من تجارب الحياة والتغلب عليها بالطاقة والحماس. أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يمتلكون مرونة نفسية قوية يمتلكون القدرة على استعادة دافعهم وشغفهم بسرعة وكفاءة بعد المواقف العصيبة. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يستخدمون المشاعر الإيجابية للتعافي من الفشل والتعامل مع التوتر والسلبية من منظور إيجابي. هذه القدرة على التكيف هي نتيجة مباشرة لمهارتهم في المواجهة والتكيف مع الظروف الصعبة والمحن والصعوبات المرتبطة بالخسارة والانفصال. (صالح وأبو هدرس، ٢٠١٤: ٣٥٠-٣٥٢).

ويعد مفهوم الصمود النفسي تشير الصمود ، وهو مفهوم نشأ من مجال علم المواد، إلى قدرة المواد على استعادة خصائصها حتى بعد تعرضها لقوى خارجية مثل التأثيرات والتغيرات في الحجم والمؤثرات الأخرى المختلفة. نفس فكرة الصمود قابلة للتطبيق أيضاً في علم النفس، حيث تشير إلى القدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للمصاعب والتحديات. علاوة على ذلك، يمكن للأفراد الاستفادة من هذه الشدائد كفرص للنمو الشخصي. ولذلك فإن التكامل يشمل كلا من الاستقرار والحركة، مما يجعله مفهوماً ديناميكياً. تتعمق الدراسة في الجوانب النفسية للصمود، فتكشف أن في عالم "الحزن" تكمن القوة، وفي "الميم" تكمن الصمود ، وفي "الواو" تكمن الحماية، وفي "الدال" تكمن التحفيز (عبد الرازق ٢٠١٢: ٥٠٣).

ويفيد سناپ وميلر (Snape & Miller, 2008) أن الصمود النفسي ظاهرة وعملية تعكس التوافق الإيجابي رغم المحن، وبذلك يوجد في هذا السياق متغيران أساسيان هما التعرض للمحن التهديد الشديد وتحقيق التوافق الإيجابي رغم المحن (زهران، وزهران، ٢٠١٣: ٣٤٦).

كما يعرف الصمود النفسي بقوة الحياة التي تعزز التجدد والتجديد، والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة، فنحن نجد الأشخاص ذوي الصمود التكيفي الصحي والإيجابي لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم، كما أن لديهم مشاعر واتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي وإعادة الصياغة والقبول الإيجابي للآخر، فهم أكفاء اجتماعياً، ولهم من يساندتهم، ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه، وبوصلة أخلاقية من الإحساس بالمعاني والقيم الروحية (Myers, 2011; 92).

ويعتبر الصمود النفسي خلال المراحل المختلفة للنمو البشري والتنمية، تظهر بعض العوامل الإيجابية قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية والاجتماعية، مع الانتصار أيضاً على التحديات وخيبات الأمل اللاحقة. (زهران وزهران، ٢٠١٣: ٣٤٦).

وترى الباحثة أن قدرة الفرد على الثبات وفي مواجهة الشدائد، فهو قادر على إظهار التكيف الفعال، مما يمكنه من النجاح الحياة والتغلب على مصاعبها، وتظهر الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي يحرزون توازناً نفسياً، ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن وسوء الحظ لديهم، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي؛ فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا يشعرون بالضغوط ويستطيعون مواجهتها بمفردهم إذا اقتضى الأمر، وهم يسعدون بكونهم مميزون في ذلك علاوة على أنهم يثقون بقدرتهم على المواظبة

والمثابرة لأنهم فعلوا ذلك من قبل ويتوقعون ذلك مسبقاً أكثر من خوفهم من التغير والتحديات أمامهم، وهم يخبرون الصعوبات والضغطات نفسها التي يخبرها أي فرد آخر، إنهم ليسوا محصنين ضد التوتر، لكنهم تعلموا كيفية التعامل معه يتعاملون مع تحديات الحياة الحتمية وصعوباتها، وكيف يطورون توازناً وهذه القدرة بحد ذاتها التي تجعلهم مميزين ومستقلين (صالح وأبو هديوس، ٢٠١٤: ٣٥٢).

ويذكر والد وآخرون (Wald, et al, 2011) أن كلمة الصمود تعني الارتداد مرة أخرى إلى ما كان عليه، وبهذا يعرفونه بأنه القدرة على الشفاء أو الارتداد إلى حالة التوافق (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٧٧).

ويعتبر الصمود النفسي يتم تحقيق التخفيف الفعال للآثار السلبية الناجمة عن أحداث الحياة اليومية من خلال التفاعل الديناميكي بين المخاطرة وعمليات الحماية الداخلية والخارجية للفرد، وبالتالي تميز هذه العملية. (علام، ٢٠١٣: ١١٧).

ويعرف الصمود النفسي بأنه القدرة على العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الواقية كتقدير الذات، وفاعلية الذات، والشعور بالأمن والأمل، كما يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الناجحة (Schofield & Beek, 2005; 1283).

في حين آثار بونانو (Bonanno, 2005) في تعريفه للصمود النفسي بصورة أساسية أولية عن آثار الأحداث الصادمة البسيطة التي يعيشها الفرد، وبناء على ذلك فإن تعريفه للصمود النفسي أخذ بعين الاعتبار بصورة واسعة الاستجابات الفردية لأحداث متشابهة خاصة تلك التي تحدث بعد الصدمة النفسية، وهو يرى أن الصمود النفسي الحقيقي هو شيء لا يمكن أن يضمحل بمرور الوقت لدى الأفراد باعتبار أنه سمة ثابتة مستقرة ككينونة الفرد أكثر من كونه عملية ديناميكية غير مستقرة عبر الوقت وتظهر تفاعلاً مع متغيرات أخرى وهو يميز في تعريفه أيضاً بين الصمود النفسي وبين استعادة الشفاء من الصدمة النفسية، فالأشخاص الذين يتمتعون بالصمود النفسي عادة ما يطورون أعراضاً سلوكية بعد الصدمة النفسية، يتمكنون من خلالها من الشفاء من آثار الصدمة في غضون أيام أو أسابيع ولكنه من غير الواضح كم يجب أن تكون شدة تلك الأعراض أو كم المدة التي يستغرقها الفرد في ممارسته لتحقيق التكيف، ويكون مؤهلاً للصمود النفسي أكثر من الشفاء بحد ذاته (صالح وأبو هديوس، ٢٠١٤: ٣٥٠-٣٥١).

ويؤكد ببسلي وآخرون (Beasley, et al, 2003) أن الصمود ليس سمة فحسب، وإنما يعد التفاعل والتكيف الإيجابي عنصرين أساسيين في العملية الديناميكية بين عوامل الخطر وعوامل الحماية (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٨٣).

ويفسر الباحثين كيف أن بعض الأطفال يستطيعون التغلب ومن الأهمية بمكان أن نحدد بوضوح التحديات التي يواجهونها خلال رحلتهم ، بينما يصبح الآخرون ضحايا بسبب خبراتهم القليلة والظروف السلبية وأشار كذلك إلى يمتد تأثير الصمود النفسية إلى ما هو أبعد من جانب واحد فقط، ليشمل عملية واسعة النطاق على هؤلاء الذين يمتلكونه بصورة فطرية، وإنما يمكن أن يكون متعلماً بطريقة ناجحة ما أمكن (صالح وأبو هديروس، ٢٠١٤: ٢٥٣-٢٥٢).

وتطرق إليي وآخرون (Eley, et al, 2013) إلى أن مفهوم الصعود النفسي يمكن تعريفه كمركب نفسي يعد مفتاحاً للسعادة، وهو عامل مهم في التدريب الطبي المساعدة الأطباء كيف يتعلموا التعامل مع التحديات والضغط والمحن؛ ومن خلال بحثه، اكتشف وجود علاقة مقنعة بين الصمود النفسية ونتائجها والتوجيه الذاتي، والتعاون، والتصميم، وتجنب الأذى من خلال السلبية، والاختلافات في وجهات النظر والتفسيرات الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، استنتج أن الصمود النفسية تتوافق مع إطار من الخصائص الفردية مثل النضج والمسؤولية والنظرة الإيجابية. (صالح وأبو هديروس، ٢٠١٤: ٣٥١-٣٥٢).

كما عرف بينيتي وكامبوربولوس (Benetti & Kambourpoulosm, 2006) الصمود بأنه: قدرة الفرد على التكيف لمطالب الخبرات الضاغطة (عبد الرازق، ٢٠١٢: ٥٠٤)، في حين تحدث كلارك وكلارك (Clarke & Clarke, 2003) في تعريفه للصمود النفسي أنه حين يحافظ الأطفال في مواجهة توقعات شائعة على النمو ضمن الحدود الطبيعية، أو تخطي هذه الحدود بعد التعرض لموقف محنة، كما ويفيد قاموس هيرتاج (Heritage.٢٠٠٥) أن الصمود يعني القدرة على التعافي من المرض والضغط مع القدرة على استعادة واستئناف التوازن من خلال انتعاش وتفعيل المصادر الداخلية للفرد (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٧٨).

مكونات الصمود النفسي:

ويوضح بروكس وجولدستين (Brooks & Goldstie, 2004) أن هناك مكونات أساسية للصمود النفسي هي:

• **التعاطف:** الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.

• **التواصل:** حيث يمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.

• **التقبل:** ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف و دافعية وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورة سليمة وتحديد له جوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل (زهران وزهران، ٢٠١٣: ٣٤٧-٣٤٦).

أنماط الصمود النفسي:

أحد المكونات الهامة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد، ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ووجود عوامل الخطر، وقد استخلص بولك (Polk, 1997) أربعة أنماط من الصمود النفسي:

١. **النمط التنظيمي (Dispositional pattern):** وهذا ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات الإحساس بالقيمة الذاتية يعد ضمان الصحة البدنية المثلى وإبراز صورة بدنية جذابة من العناصر الحاسمة التي لا يمكن إغفالها التي يجب مراعاتها.

٢. **النمط الارتباطي (Relational Pattern):** وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين؛ هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

٣. **النمط الموقفي (Situational Pattern):** وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط، وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات القدرة على تقييم المواقف والاستجابات الاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

٤. **النمط الفلسفي (Philosophical Pattern):** وهو يشير إلى نظرة الفرد النموذج الحياة، وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكنها أن ترتقي بالصمود، مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن تجده في كل الخبرات التي تمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه صمود الفرد يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد،

يُظهر الأفراد المرنون مجموعة يتم تضمين مجموعة واسعة من المعلومات الشخصية، التي تشمل السمات الجسدية والسمات الشخصية والقدرات العقلية والخصائص المعرفية، في مجموعة البيانات المتنوعة (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٨٣).

العوامل المؤثرة في الصمود النفسي:

(١) **عوامل الحماية الداخلية:** يشمل تمثيل هذا المفهوم سمات شخصية مختلفة، بما في ذلك الانبساط والقبول والانفتاح على الخبرة واليقظة. ويشمل أيضًا صفات مثل احترام الذات، والثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، والقبول، والتنظيم العاطفي، والرفاهية النفسية، وقدرات حل المشكلات.

(٢) **عوامل الحماية الخارجية:** تتأثر قدرة الفرد على التغلب على العقبات بعدة عوامل، مثل محيطه المباشر، والدعم الذي يتلقاه من شبكته الاجتماعية، ومشاركته في المجتمع، والمساعدة التي تقدمها أسرته، وإمكانية وصوله إلى المبادرات التعليمية والتدريبية. التي تعزز التقدم والتقدم الشخصي (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٧٩ - ٢٨٢).

سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي:

غالبًا ما يتميز الأفراد الذين لديهم سمات معينة مع العديد من السمات الفريدة والقدرة الرائعة على تحمل التحديات النفسية، فإنها تمتلك العديد من السمات المميزة ومنها: القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء، والمساهمات في الحياة، وامتلاك أساليب المواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف والانفعال الإيجابي، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة ومرونة وتقبل تعد إدارة المشاعر السلبية بشكل فعال والتعامل بفعالية مع التوتر من الجوانب الحاسمة للرفاهية العاطفية. واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، كما أن الأفراد الصامدين يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف مع التغيير (جوهر، ٢٠١٤: ٣٠١).

مفاهيم ذات علاقة بالصمود النفسي:

• **المناعة النفسية:**

المناعة النفسية كما أوضحها المختصون في هذا المجال هي مفهوم نظري يشمل قدرة الفرد على مواجهة وتحمل المواقف والتحديات والمصائب الصعبة دون الاستسلام للمشاعر والأفكار السلبية

مثل الغضب وعدم الرضا والعداء والانتقام واليأس والعجز . والانهازمية والتشاؤم. يعمل مفهوم المناعة النفسية كدرع إضافي للعقل والجسد، مما يزيد من الصمود النفسية الشاملة للفرد توجهات ثلاثة أساسية هي:

١. **الطبيعية:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسي، فالشخص صاحب التكوين النفسي السليم والراضي بالإيمان القويم له مناعة طبيعية عالية ضد الهموم والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

٢. **المكتسبة:** إن اكتساب هذه السمات هو نتيجة للتعلم والخبرات والمهارات المصقولة تمر به حيث تعد بمثابة التطعيم لتنشيط جهاز المناعة لديه، وهذا يجعل تعرضه للهموم أقل من جهة الأثر عليه.

٣. **الصناعية:** هي الموجهة من المعلمين والتربويين والمتخصصين بصورة مقصودة إلى من يشكو من ذلك الداء أو غيره من الأمراض التي قد تصيب النفس (سلمان وجاني، ٢٠١٥: ١٨٩-١٨٨).

دورة الصمود النفسي:

وتصف Pearsall المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:

١- **مرحلة التدهور Deteriorating:** وهي تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتتمو هذه المشاعر مع الفرد وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

٢- **مرحلة التكيف Adaption:** وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

٣- **مرحلة التعافي Recovering:** وتعد هذه المرحلة استمرارًا لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.

٤- **مرحلة النمو Growing:** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض

للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي (Pearsall, 2003, p.18).

النظريات المفسرة للصمود النفسي:

١. النظرية الوجودية The Existence theory:

هي أسلوب أو طريقة في التفكير قد تؤدي بمن يستخدمها إلى تدور هذه الطريقة في البحث الفلسفي حول عدد كبير من وجهات النظر المتباينة فيما يتعلق بالعالم والوجود الإنساني فيه. ما يميزها هو نهجها الفريد، الذي يركز على الفرد بدلاً من العالم الطبيعي. وبدلاً من أن تكون فلسفة تتمحور حول الموضوع، فهي فلسفة تغوص في أعماق الذات، وعلى حد تعبير جون ماكوري John Macurray "فإن الذات بوصفها فاعلة تزودنا بالموضوعات الأساسية في الفلسفة الوجودية، في حين أن تراث الفلسفة الغربية لاسيما منذ ديكارت" قد ركز الانتباه على الذات الداخلية والمقصود بها هنا الذات المفكرة، فهذا اللون من التفكير يبدأ من الإنسان بوصفه موجوداً لا بوصفه ذاتاً مفكرة (جون ماكوري، ١٩٨٢: ١٠).

٢. النظرية التواصلية الثقافية (RCT) Relational – cultural theory:

الاعتقاد الأساسي في هذا التوجه أن النمو النفسي يتم من خلال علاقات، وأن الخروج من العلاقات والعزلة ووفقاً لهذه النظرية، فإن مفتاح النمو الشخصي لا يكمن في الفرد، بل في قدرته على التواصل والتواصل مع الآخرين. تشير هذه الفكرة إلى أن عدم القدرة على إقامة علاقات ذات معنى يمكن أن يؤدي إلى ضائقة نفسية كبيرة. يؤكد نموذج التجارب العشوائية العشوائية أن تطورنا يغذيه تفاعلاتنا والرغبة في الانخراط في علاقات تعزز النمو. يتميز التواصل الفعال الذي يعزز النمو بالفهم المتبادل وينتج مشاعر الإثارة والطاقة وتقدير الذات والكرم والوضوح والشوق إلى اتصالات أعمق. في ضوء ذلك، تؤكد RCT على أهمية تنمية الصمود في مهارات الاتصال لدينا باعتباره القدرة على التوجه للارتباط بعلاقات داعمة للنمو بعد التعرض لانفصال حاد أو في وقت الشدة تشير RCT إلى أن العلاقات التي تقوي الصمود وتشجع النمو تتميز بخبرات ذات طريق مزدوج للارتباط، يتضمن تفهماً متبادلاً، وتمكيناً متبادلاً أي تتم في إطار سياق تواصلية وليس في حالة عزلة أو توكيدية مستقلة، ويتضمن النموذج التواصلية للصمود المبادئ الآتية: المساندة عند التعرض للخطر، وانشغال أو اندماج متبادل يسوده التفهم، وثقة في العلاقات أو القدرة على بناء علاقات يعتمد عليها، والتمكين المتبادل أو خلق القوة المتبادلة بما

يشجع النمو والارتقاء المتبادل و خلق وعي تواصلية جنباً إلى جنب مع الوعي بالذات، وفي هذا النموذج تصبح القدرة على طلب المساعدة صيغة جديدة للقوة وتعبيراً عن القوة، ويصبح الالتجاء للآخر علاقة دالة على مظاهر الصمود. إذن يتضمن الصمود التواصلية التحرك نحو في الظروف الصعبة أو بعد التعرض للصدمة، تعد العلاقات التي تعزز النمو وتوفر القوة المتبادلة أمراً بالغ الأهمية (سام جولدستين، ٢٠١١: ١٤٨).

٣. نظرية العوامل الوقاية وعوامل الخطر:

يرى Luthar et al. ٢٠٠٠ أن الصمود هو عمليات دينامية تشتمل على التوافق الإيجابي مع أثر سياق المصائب، وتعتمد هذه النظرية على أن هناك عوامل خطر وعوامل وقائية والتي بمجملها يتمكن الفرد من الأداء المتكيف هذه العوامل يعتقد بأنها تنشأ من الفرد، والعائلة والمدرسة، والمجتمع، ويرى أصحاب هذه النظرية أن عوامل الصمود تتفاعل مع العوامل التي تزيد أو تقلل من العواقب السلبية المحتملة والخطرة للأحداث، وطور الباحثون قوائم توضح طبيعة الشخصية الصامدة، حيث تضمنت العوامل الوقائية ارتفاع معدل الذكاء ووجهة الضبط الداخلية وفاعلية الذات ووجهة النظر الإيجابية، أما عوامل الخطر قد تنبثق من الأسرة والبيئة المحيطة بالطفل، وتتمثل في الأمراض الأسرية، والطلاق، وأبوية مراهقة، والمشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الطفل أو الأسرة. أما التهديدات البيئية الأكثر شيوعاً فتتمثل في عيش الأطفال في حي خطر، كما أن وجود عوامل وقائية تحمي الفرد على الرغم من وجود عوامل الخطر يتحدد بطبيعة التفاعل بين تلك العوامل بنوعيتها (سرميني، ٢٠١٥: ١٠).

٤. نظرية ريتشاردسون "Richardson, 2002":

اسماه بنظريات ما وراء الصمود والصمود الارتدادية & Metatheory of Resilience Resiliency ، وتطورت على مدار ثلاث موجات مختلفة. فالموجة الأولى: تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الافراد الذين يواجهون الاضطرابات وتركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود سواء كانت العوامل اسرية أو ثقافية.

الموجة الثانية: وينصب التركيز على دراسة الآليات التي تسهل فهم كيفية عمل هذه العوامل، الهدف من هذا الاستكشاف، سواء كان مركزاً داخلياً أو خارجياً، هو إعادة التوازن

وتحقيق حالة من الانسجام. وعلى العكس من ذلك، فإنه يعمل أيضًا على تجنب أي اختلالات محتملة قد تنشأ، سواء كانت إيجابية أو سلبية بطبيعتها.

الموجة الثالثة: التركيز الرئيسي لهذه النظرية هو وقد أكد ريتشاردسون (٢٠٠٢: ٣٠٧) على مفهوم تعزيز قدرات الفرد الفطرية لتنمية القوة العقلية والصمود في مواجهة التحديات. وتتمحور هذه النظرية حول تحقيق التوازن بين الأبعاد البيولوجية والنفسية والروحية، مما يمكن الأفراد من الانسجام مع ظروف الحياة. وتتأثر القدرة على التكيف مع أحداث الحياة بصفات مثل الصمود والقدرة على الاندماج مع مستويات الصمود السابقة، مستفيدة من الدروس المستفادة من الموجات السابقة. (Richardson.2002; 314).

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت الصمود النفسي:

- دراسة عبد الفتاح وحليم (٢٠١٤): الصمود النفسي لطلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم.

كان الهدف من الدراسة هو استكشاف العلاقة بين الصمود النفسية والحكمة والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، مع فحص أي اختلافات في الصمود النفسية على أساس الجنس والمجموعة الأكاديمية. شارك في الدراسة (٥٤٠) طالباً وطالبة، بمتوسط عمر (٢٢.٨) سنة. ولتقييم الصمود النفسية، استخدم الباحثون مقياس كونور ديفيدسون، الذي ترجمه عبد الفتاح وحليم عام ٢٠٠٣ (CD-RISC) وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية جديرة بالملاحظة وذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسية والحكمة والكفاءة الذاتية. بالإضافة إلى عدم وجود فروق في الصمود النفسية بين الذكور والإناث. (عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤، ١٥-١٣٤).

- دراسة الوكيل (٢٠١٥): بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

كان الهدف من هذه الدراسة هو استكشاف العلاقة بين الصمود النفسية والعوامل المختلفة، بما في ذلك احترام الذات، والدعم الاجتماعي، ومركز السيطرة. بالإضافة إلى ذلك، سعت الدراسة إلى تحديد مدى قدرة تقدير الذات، والدعم الاجتماعي، ومركز الضبط على التنبؤ بالصمود النفسية، فضلاً عن تأثير الجنس والتخصص الأكاديمي على هذه المتغيرات. شارك في الدراسة ٣١٣ طالباً، تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٢١ عاماً، منهم ٣٧ ذكراً و ٢٧٦ أنثى.

واستخدم الباحث مقياس هاشم (٢٠١٢) لأغراض القياس. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسية وأبعادها مثل تقدير الذات، والدعم الاجتماعي، ومركز الضبط. ومع ذلك، لوحظت علاقة سلبية بين الصمود النفسية ومركز السيطرة الخارجي. لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الصمود النفسية، ولكن تم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية على أساس التخصص الأكاديمي، لصالح الطلاب ذوي الخلفية العلمية. وعلاوة على ذلك، أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسية من خلال احترام الذات، ومكان السيطرة، والدعم الاجتماعي (الوكيل، ٢٠١٥).

• دراسة شيلبا وسريمائي (Shilpa & Srimathi, 2015) دور الصمود النفسي في إدراك الضغوط النفسية لدى طلبة ما قبل الجامعة والطلبة قيد التخرج.

هدفت الدراسة إلى تقييم إدراك هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والصمود النفسية لدى طلاب ما قبل الجامعة وطلبة مرحلة التخرج. بالإضافة إلى ذلك، هدف الباحثون إلى استكشاف العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصمود النفسية. وتكونت العينة من ١٠٠ مشارك، مقسمين بالتساوي بين طلاب ما قبل الجامعة وطلبة المرحلة الجامعية. لقياس الصمود النفسية، استخدم الباحثون مقياس الصمود النفسية الذي طوره واغنيلا ويونغ. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصمود النفسية والمرحلة الأكاديمية للمشاركين. وعلى وجه التحديد، أظهر طلاب الدراسات العليا مستويات أعلى من الصمود النفسية مقارنة بطلاب ما قبل الجامعة. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسية وإدراك الضغوط النفسية. (Shilpa & Srimathi, 2015; 141-149).

الفصل الثالث

أولاً: منهج البحث: (Method of the Research)

واختارت الباحثة المنهج الوصفي في بحثها المستمر لما تقدمه من منهجيات عملية تعكس بدقة الظاهرة محل البحث.

ثانياً: مجتمع البحث: (Population of the Research):

من أجل استكشاف مفهوم الصمود النفسية، تم إجراء أبحاث موسعة على مجموعة محددة تتوافق مع المتغيرات التي يتم فحصها. وركزت الدراسة على الطالبات الملتحقات حالياً بمدرسة مناهل العلم المتوسطة للبنات التابعة لمديرية تربية البصرة، والتي تقدم دروساً صباحية للعام الدراسي

(٢٠٢٣-٢٠٢٤). وقد شارك في الدراسة (٧٧٥) طالباً، بواقع (٢٨٨) طالباً في المرحلة الأولى، و(١٤٧) طالباً في المرحلة الثانية، و(٢٤٠) طالباً في المرحلة الثالثة. يقدم الجدول ١ نظرة عامة شاملة على مجتمع البحث بأكمله.

يعرض الجدول ١ توزيع المشاركين في البحث وفقاً لمراحل كل منهم.

ت	اسم المدرسة	المرحلة			مجتمع البحث الكلي
		الاول	الثاني	الثالث	
١	متوسطة مناهل العلم للبنات	٢٨٨	٢٤٧	٢٤٠	٧٧٥

ثالثاً: عينة البحث: (Research sample)

يتم تسهيل عملية جمع البيانات للتحليل الإحصائي لمفردات المقياس من خلال استخدام عينة التحليل الإحصائي التي تلعب دوراً حيوياً في تطوير هذه العملية. ولضمان التمثيل الدقيق لمجتمع الاهتمام اختارت الباحثة عينة عشوائية مكونة من (١٠٠) طالبة من مدرسة مناهل العالم المتوسطة للبنات وهي المجتمع الأصلي. وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين: (٥٠) طالباً من المرحلة الأولى و(٥٠) طالباً من المرحلة الثالثة، كما هو موضح في الجدول (٢). ويبين هذا الجدول توزيع عينة البحث حسب المرحلة التعليمية.

ويبين الجدول (٢) توزيع عينة البحث الأساسية حسب التحصيل العلمي.

ت	اسم المدرسة	المرحلة		مجموع العينة الأساسية
		الاولى	الثالثة	
١	إعدادية اور المهنية	٥٠	٥٠	١٠٠

رابعاً: أدوات البحث (Research Tools):

ولتحقيق أهداف البحث كان من الضروري وجود أداة قادرة على تقييم الصمود النفسية. وشرع الباحث في اتخاذ بعض التدابير. الآتية:-

- **تحديد مفهوم مقياس الصمود النفسي:** بعد إجراء فحص شامل للأطر النظرية والأدبيات المتعلقة بالصمود النفسية، قام الباحث بإجراء تعديلات على مقياس الصمود النفسية الذي أنشأه في البداية علوان وعبد (٢٠١٩) لطلاب الجامعة. وكان الغرض من هذه التعديلات هو تصميم المقياس خصيصاً لطلاب المدارس المتوسطة. خضعت المجموعة الأصلية المكونة من ٢٣ عنصراً، والتي استلهمت من تعريف الصمود الذي طرحه بروكس وغولدستين (٢٠٠٤)، للتعديلات. وفقاً لهذا التعريف، تشمل الصمود قدرة الطالب على التعامل مع التوتر بكفاءة وإدارة

الضيق بشكل فعال، ومواجهة التحديات اليومية، والنهوض من النكسات وخيبات الأمل، والتعلم من الأخطاء، والتغلب على الصدمات والشدائد، ووضع أهداف واضحة وواقعية، وحل المشكلات، والتنقل الاجتماعي. يتفاعلون بسهولة، ويعاملون أنفسهم والآخرين باحترام وكرامة (بروكس وغولدستين، ٢٠٠٤، ص ٩٧):

• **تحديد فقرات مقياس الصمود النفسي:** لضمان التكيف الناجح لمقياس الصمود النفسية، من الضروري إجراء فحص شامل للأبحاث السابقة في هذا المجال. ومن خلال الاستفادة من المنظور التكاملي للنظريات والدراسات السابقة، يمكن الحصول على رؤى ومعرفة قيمة، مما يؤدي إلى مقياس شامل يتكون من ٢٣ بنداً.

• **تصحيح مقياس الصمود النفسي:** ولكل فقرة قدمت الباحثة أربعة خيارات يمكن تمثيل مستوى الاتفاق أو عدم الاتفاق بدرجات تتراوح من ١ إلى ٤، حيث تشير ١ إلى اتفاق قوي، و٢ تشير إلى اتفاق معتدل، و٣ تشير إلى اتفاق بسيط، و٤ تشير إلى عدم وجود اتفاق على الإطلاق. تتوافق هذه الدرجات مع مدى احتواء الفقرات على محتوى إيجابي أو سلبي الاختلاف مع الفقرة. أعلى إجابة، ممثلة بـ (٤)، أشارت إلى أقوى موافقة، في حين أن أدنى إجابة، ممثلة بـ (١)، أشارت إلى أقل موافقة. تم حساب الدرجة الإجمالية لكل مستجيب من خلال جمع درجات استجابته لجميع الفقرات، حيث كانت أعلى درجة هي (٩٢) وأقل درجة هي (٢٣) على المقياس.

• **الصدق الظاهري لمقياس الصمود النفسي:** وقد تم تقديم نسخة أولية من المقياس إلى لجنة من المتخصصين الكرام في مجالات التربية وعلم النفس. وكانت مسؤوليتهم هي إجراء تقييم دقيق لكل بند يتعلق بالصمود النفسية وتحديد مدى ملاءمته لإدراجه في المقياس. كما تم تكليفهم باقتراح أي تعديلات ضرورية على العناصر. وبمجرد جمع آراء الخبراء والمحكمين، تم إجراء تحليل مربع كاي لتقييم أهمية التناقضات في وجهات نظرهم فيما يتعلق بصحة فقرات المقياس. ولإنشاء قدر من الاتفاق بين المراجعين، تم تحديد عتبة موافقة قدرها ٨٠٪ لقبول العناصر أو رفضها. وقد أخذت الباحثة بعين الاعتبار ملاحظات الخبراء والقضاة وأدخلت التعديلات المناسبة على بعض الأقسام للتأكد من إمكانية تعدد التفسيرات. وتضمنت النسخة النهائية من المقياس المدخلات المدروسة للخبراء والحكام طوال هذه العملية الدقيقة.

• **إعداد تعليمات مقياس الصمود النفسي:** وتأكد الباحث من أن تعليمات المقياس كانت دقيقة وواضحة ومناسبة للأفراد المشاركين في البحث. بالإضافة إلى ذلك، فقد تعمدت إخفاء الغرض من المقياس لمنع أي تأثير على المستجيبين ولتجنب التزييف المتعمد للإجابات. تم توجيه الطلاب لاختيار أحد الخيارات الأربعة المتوفرة تم توجيه المشاركين إلى أن المقياس يتطلب منهم تقديم آرائهم للبحث العلمي، مع عدم وجود إجابات صحيحة أو غير صحيحة. وتم التأكيد لهم أن إجاباتهم ستبقى سرية ولن يراها إلا الباحث. وللتأكيد على أهمية السرية، تم تشجيع المشاركين على الإجابة على كل سؤال وإعطائهم التفاصيل ذات الصلة، مثل المرحلة، لإكمال المقياس.

• **التطبيق الاستطلاعي:** وباستخدام المنهج الطبقي العشوائي، وتم إخضاع المجموعة لمقياس الصمود النفسية من قبل الباحثة من (٣٠) طالبة. وكانت عناصر المقياس سهلة الفهم، مع عدم وجود حالات من الارتباك أو عدم اليقين أو التحديات في تقديم الإجابات. كما بلغ متوسط مدة استكمال المقياس (١٢) دقيقة.

• **إجراءات التحليل الإحصائي:** لمقياس الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة:

• **استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس:**

ولضمان الحفاظ على المكونات القيمة والتحقق من دقتها في تقدير الأهداف المقصودة، قام الباحث بإجراء وشمل تحليل بنود المقياس فحصاً إحصائياً سلط الضوء على تفرد كل عنصر وارتباطه بالنتيجة الإجمالية. تم اعتبار العناصر التي أظهرت القدرة على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات العالية وأولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة في المفهوم المحدد قيد التقييم، تمتلك قوة تمييزية. وعلى العكس من ذلك، فإن أي عنصر فشل في إثبات هذه القدرة التمييزية اعتبر غير ذي صلة وتمت إزالته لاحقاً من النسخة النهائية للمقياس. ولتحليل الموضوع استخدمت الباحثة طريقتين مناسبتين: طريقة المجموعتين المتطرفتين، وتقويم درجات المادة بالنسبة إلى الدرجة الكلية.

المجموعتان المتطرفتان (Extreme Groups Method): ومن أجل تقييم مدى فعالية كل فقرة من فقرات المقياس في التمييز بين المجموعات المختلفة، اتبعت الباحثة المنهج المنهجي. في البداية تم اختيار مجموعة مكونة من (١٠٠) طالبة كعينة التحليل وتم توزيع المقياس عليهم وبعد ذلك قام الباحث بحساب الدرجة الإجمالية لكل استبيان.

يرجى ترتيب الاستبيانات ترتيباً تنازلياً حسب مجموع درجاتها، بدءاً من الأعلى وانتهاءً بالأدنى.

لإنشاء مجموعتين متميزتين بأكبر قدر من التباين، تم تخصيص إجمالي ٢٧% من الاستبيانات ذات أعلى الدرجات و ٢٧% من الاستبيانات ذات الدرجات الأقل. وأدى هذا التخصيص إلى مجموعتين، تتكون كل منهما من ٢٧ استبياناً، وهو ما يمثل أكبر حجم وتمايز ممكن (أناستاسي، ١٩٧٦: ٢٠٨).

باستخدام المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المشاركين، أجرينا اختبار t من عينتين لتحليل أي تباينات محتملة بين المجموعتين الأعلى والأدنى لكل عنصر على المقياس. باستخدام مستوى دلالة ٠.٠٥، مكننا هذا الاختبار من التأكد مما إذا كانت هناك أي اختلافات ذات دلالة إحصائية في الدرجات. وأظهرت النتائج بشكل لا لبس فيه وجود تناقضات واضحة بين المجموعتين لجميع البنود.

الاتساق الداخلي (صدق الفقرات): علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: ولتقدير دقة المقياس استخدمت الباحثة الدرجة الكلية للمقياس كمقياس داخلي. وقد مكن هذا النهج من حساب معاملات الصلاحية لكل عنصر على حدة داخل المقياس. وشمل التحليل حجم عينة مكونة من ١٠٠ طالب، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد الارتباط بين كل عنصر والدرجة الإجمالية. ومن الجدير بالذكر أن كل فقرة أظهرت ارتباطاً إيجابياً واستوفت متطلبات التمايز وارتباطها بمقياس الصمود النفسية الشاملة.

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس: وقد تحققت الباحثة من هذه الخصائص وكما يلي:

- **صدق المقياس (Validity of the Scale):** ولتقييم صدق المقياس الحالي تم أخذ مؤشرين في الاعتبار: الصدق الظاهري وصدق البناء. يتم تقديم شرح مفصل لعملية التحقق لكل فرد. مؤشر أدناه.

- **الصدق الظاهري:** ومن خلال اختيار وتحديد وتأكدت الباحثة من حسن إعداد فقرات مقياس الصمود النفسية والتحقق من صدقه الواضح. تم تحقيق هذا التحقق من خلال الاتفاق الجماعي للخبراء في مجالات علم النفس التربوي والمقياس والتقييم، الذين اتفقوا على قدرة العناصر على تقييم الصمود النفسية بدقة.

- **صدق البناء واستخراج البنية العاملية للاختبار:** وللتحقق من الصدق البنائي لمقياس الصمود النفسية استخدمت الباحثة التحليل العنقري الاستكشافي بأسلوب المكونات الرئيسية.

يهدف هذا التحليل إلى التأكد من البنية العاملية للمقياس الذي يتكون من ٢٣ فقرة. خضعت مجموعة من ١٠٠ استبيان للتحليل العاملي للحصول على نتائج موثوقة. أنتج التحليل مصفوفة ارتباط تقي بمعايير الجودة والصلاحية.

- ١.١. تجاوزت غالبية معاملات الارتباط (٠.٠٠٠٠٥) وأظهرت دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، مما يؤكد وجود الحد الأدنى المطلوب لعدد الارتباطات بين المتغيرات.
٢. وتجاوز مؤشر مقياس كايزر ماير أولكين لكفاية العينات، الذي يشير إلى مدى ملاءمة وكفاية عينة البحث للتحليل العاملي، ٠.٥٠، ليصل إلى قيمة ٠.٦٨٣.
- أسفر اختبار بارتليت للكروية للتحليل العاملي عن قيمة عالية الأهمية لمربع كاي قدرها (٤٣٨٦.٥٢١) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠)، مع درجة حرية قدرها (١٠٨١) (Tigza, 2012, 31).

ثبات المقياس (Scales Reliability): ويتوقف التحديد الدقيق للتدابير على موثوقيتها وصلاحيتها. ولتقييم ثبات مقياس الصمود النفسية استخدمت الباحثة تقنيتين هما ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار.

معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Cronbach Alpha Coefficient): ومن أجل التأكد من موثوقية البيانات، خضعت استجابات العينة التي تم جمعها لتحليل إحصائي من ١٠٠ مشارك لمعادلة كرونباخ. وبعد الحساب تم تحديد معامل الثبات ليكون ٠.٧٤٣.

طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method: ومن أجل التحقق من ثبات المقياس أجرى الباحث دراسة شملت عينة مكونة من (٤٠) طالبة من مدرسة بنات مناهل العلم المتوسطة التابعة لإشراف المديرية العامة لتربية البصرة. وقد تم اختيار هؤلاء الطلاب بشكل عشوائي. وبعد فاصل زمني مدته أسبوعين من الإدارة الأولية، خضعت نفس المجموعة من الطلاب للمقياس مرة أخرى وتم تقييم استجاباتهم. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لمقارنة الدرجات التي تم الحصول عليها من الإدارتين، تم الحصول على معامل ثبات قدره (٠.٨٨٠). ويعتبر هذا المعامل بمثابة مؤشر قوي على اتساق استجابات المشاركين مع مرور الوقت، مما يؤكد موثوقية المقياس.

وصف مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية: وبمجرد أن أنجز الباحث المهمة الدقيقة المتمثلة في إنشاء مقياس الصمود النفسية والتحقق منه، فقد اعتبر مناسباً للاستخدام ضمن

المجموعة المختارة من المشاركين. يتكون المقياس من ٢٣ عبارة، تقدم كل منها أربعة خيارات محددة مسبقاً: "ينطبق علي كثيرًا"، و"ينطبق علي بشكل متوسط"، و"ينطبق علي ضعيفًا"، و"لا ينطبق علي ضعيفًا". بالتأكيد أنا.

المؤشرات الإحصائية لمقياس الصمود النفسي: وباستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تم وتكونت عينة البحث من ١٠٠ طالبة، وتم استخراج المؤشرات منها. وعند فحص مؤشرات التفرطح والانحراف للمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، تبين أنها تتوافق بشكل وثيق مع القيم المعيارية المرتبطة بالتوزيع المعتدل. بالإضافة إلى ذلك، فإن المحاذاة الوثيقة بين المتوسط والوسيط والوضع تدعم هذه النتيجة أيضًا. تشير هذه النتائج إلى أن توزيع الدرجات داخل عينة البحث يشبه إلى حد كبير التوزيع المعتدل، مما يشير إلى أن العينة تمثل بشكل فعال المجموعة الأكبر من السكان قيد الدراسة. وبالتالي، فمن المنطقي استقراء النتائج التي تم الحصول عليها.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١. التعرف على الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة:

ولتحقيق الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصمود النفسية على عينة البحث الأولية المكونة من ١٠٠ طالبة. وتحليل البيانات التي تم جمعها، تبين أن العينة حصلت على متوسط درجات قدره ٨٨.٧٥، في حين بقي المتوسط الافتراضي للمقياس عند ٤٦. ولتقييم أهمية هذه النتائج، تم إجراء اختبار t لعينة واحدة، مما أدى إلى حساب - قيمة ٧٨.١٧ درجة. وبمقارنة هذه القيمة بقيمة T الجدولية البالغة ١.٩٦، بمستوى دلالة ٠.٠٥ و ٩٩ درجة حرية، أصبح من الواضح أن قيمة T المحسوبة تجاوزت قيمة T الجدولية. ونتيجة لذلك، اعتبر التفاوت ذا دلالة إحصائية، لصالح المتوسط الحسابي. وهذا يعني أن الطالبات يمتلكن مستوى متوسط من الصمود النفسية، كما هو مبين في الجدول رقم (٢).

ستجد ضمن الجدول نتائج اختبار t للعينة الواحدة، والذي يركز على تقييم التباين بين القيمة المتوسطة والقيمة المفترضة.

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٨٨.٧٥	٨.٤٧٣	٤٦	٧٨,١٧	١.٩٦	دالة

وبناء على نتائج هذا البحث يمكن استنتاج أن طلبة المرحلة المتوسطة يظهرون مستوى متوسط من التكيف النفسي. ويؤكد الباحث أن هذه النتائج تتوافق مع ملاحظات صفاء الأعصر (علاء الدين كفاقي، ٢٠٠٠: ٢٨٩) التي رأت أن التكيف النفسي يشمل مجموعة من السمات التي تزود الأفراد بالقدرة على مواجهة التحديات المتنوعة والتغلب عليها وتشمل هذه السمات التواصل الاجتماعي، والاستباقية، والفضول، والقدرة على التكيف، وكلها تساهم بشكل كبير في النجاح الأكاديمي للطلّابات.

وترى الباحثة في ضوء نتائج هذا الهدف أن من أهم الخصائص المميزة لذوي الصمود النفسي امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، ووجود هدف في الحياة، وارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والدافع للإنجاز، وامتلاك مهارات حل المشكلات والاستقلال والإحساس بالأهداف والتخطيط للمستقبل بشكل واقعي، والإبداع، فكل هذه الصفات هي العامل الأساسي في التميز والسعي نحو التفوق والرغبة في الحصول على أعلى الدرجات والمثابرة وبالتالي ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي، حيث يعد الصمود النفسي القوة التحفيزية التي تساعد الأفراد على تحقيق الذات.

٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على وفق متغير المرحلة الدراسية (أول - ثالث).

عند الانتهاء من جمع البيانات والتحليل الإحصائي اللاحق، تبين أن المرحلة الأولية أسفرت عن متوسط قيمة ٢٠٠، مع انحراف معياري قدره ٢٠٠.٠١. وفي المقابل، أنتجت المرحلة الثالثة متوسطاً قدره ١٩٩، مصحوباً بانحراف معياري قدره ٢١.٠٢. تم إجراء اختبار t على عينتين مستقلتين، مما أدى إلى قيمة t محسوبة قدرها ١.٠١. وتتنخفض هذه القيمة عن قيمة T الحرجة البالغة ١.٩٦ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية ٩٨. وبالتالي يمكن الاستنتاج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلتين الأولى والثالثة. يتم دعم هذه النتيجة أيضاً من خلال البيانات الواردة في الجدول ٣.

يعرض الجدول (٣) قيمة T المحسوبة والمتوسط الحسابي للمراحل الأولى إلى الثالثة في شكل جدول.

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
أول	٥٠	٢٠٠	٢٠٠.٠١	٩٨	١.٠١	١.٩٦	غير دالة
ثالث	٥٠	١٩٩	٢١.٠٢				

ويمكن إرجاع السبب وراء هذه النتيجة إلى الجهود المتواصلة التي تبذلها مؤسسات المجتمع المحلي وعشاق التعليم في إنشاء برامج الدعم والمساعدة لكل مرحلة تعليمية. إنهم يعطون الأولوية لإدماج الطالبات ويضمنون اتباع نهج متوازن وعادل في كلتا المرحلتين. وتسعى هذه المؤسسات إلى تقديم خدمات ورعاية شاملة دون أي تقصير تجاه أي فرد. إن الاهتمام والرعاية المقدمة لطلاب المدارس المتوسطة من قبل جميع أفراد المجتمع تساهم في مرونتهم النفسية، وتعزيز عقلية متناغمة ومتوازنة. وهذا بدوره ينمي شعورًا بالرضا والتصور الإيجابي للذات، مما يمكنهم من التغلب على التحديات والحفاظ على صحة نفسية واجتماعية صحية. وقد كان لإشراك المرشدين التربويين في المدارس دور كبير في ضمان تكافؤ الصمود النفسية بين المرحلتين.

• الاستنتاجات:

١. ان طالبات المرحلة المتوسطة يتمتعون بمستوى متوسط من الصمود النفسي.
- ليس للمرحلة (الأولى - الثالثة) أثر ذو دلالة إحصائية على مستوى الصمود النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

• التوصيات:

١. ومن أجل استكمال نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة المقترحات التالية: ١. إعطاء الأولوية للصحة النفسية والعاطفية للطلاب من خلال ضمان وجود مرشد تربوي في كل مدرسة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فيجب على مرشد الفصل الدراسي أن يتحمل هذه المسؤولية.
٢. تغذية الطالب باللغة الإيجابية التي تعزز ثباته العقلي باستمرار، وتضمن نموه في الاتجاه المطلوب
٣. يعد خلق جو نفسي مناسب أمرًا بالغ الأهمية للأسرة في مساعدة الطلاب على التنظيم العاطفي وضبط النفس.

• المقترحات

- ومن أجل تعزيز البحث الحالي يقترح الباحث إجراء التحقيقات والدراسات اللاحقة:
١. استكشاف العلاقة الارتباطية بين التنشئة الاجتماعية والصمود النفسية لدى طلاب المدارس الإعدادية
 ٢. الصمود النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية.

المصادر:

- باعلي، شادية بنت علي. (٢٠١٤). *الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض*. رسالة ماجستير غير منشورة كلية العلوم الاجتماعية والإدارية جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. المملكة العربية السعودية.
- جون، ماكوري. (١٩٨٢). *الوجودية*. ترجمة إمام عبد الفتاح الكويت: المجلس الوطني للثقافة.
- جوهر، إيناس سيد علي. (٢٠١٤). *الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة*. *مجلة كلية التربية جامعة بنها مصر* (٩)، ٢٥، ٣٣٣-٢٩٣.
- زهران محمد وزهران سناء. (٢٠١٣). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس*. *مجلة الإرشاد النفسي القاهرة* ١ (٣٦) - ٣٣٣ - ٤٢٠.
- سام، جولدشتين بروكس (روبرت. ب). (٢٠١١). *الصمود لدى الأطفال*. ترجمة وتقديم صفاء الأعسر، ع ١٧٣٣، الجمعية الأولى القاهرة، المركز القومي للترجمة.
- سرميني، إيمان مصطفى. (٢٠١٥). *مقياس الصمود النفسي القاهرة*: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سلمان، خديجة وجاني نوال. (٢٠١٥). *التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة*. *مجلة العميد* ٤ (١٥). ٢١٢-١٦٣.
- شاهين، هيام. (٢٠١٣م). *الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع*. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية البنات لآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس* (٤). (١٤)، ٦٥٤-٦١٣.
- صالح، عايدة وأبو هديوس، ياسرة. (٢٠١٤). *الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة*. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس السعودية*، ٥٠، ٣٤٧-٣٨٦.

- عبد الجواد، وفاء محمد وعبد الفتاح، عزة خليل. (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطبيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، *مجلة الإرشاد النفسي، جمهورية مصر العربية*. (٣٦). ٢٧٣-٣٣٢.
- عبد الرازق، محمد مصطفى. (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، *مجلة الارشاد النفسي، جمهورية مصر العربية*. (٣٢). ١. ٥٧٩-٤٩٩.
- عبد السميع، ورد محمد مختار. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بالرضا عن الحياة و التحصيل الدراسي. *مجلة البحث العلمي في التربية: ١٥*. (٢). ٢٧ - ٥٧.
- عبد الفتاح، فاتن وحليم، شيري. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، مصر*، ١٥ - ١٣٤.
- علام، سحر فاروق. (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. *مجلة الارشاد النفسي مصر*، ع ٣٦، ص ١٠٩ - ١٥٤.
- علوان، سالي طالب و عبد، جميلة رحيم. (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة. كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد. *مجلة الفتح. العدد التاسع والسبعون /ايلول لسنة ٢٠١٩*.
- غيث، أزهار عبد المعطي. (٢٠١٧). *الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الاقصى. فلسطين.
- فايد، فريد. (٢٠١٣). بعض العوامل الاجتماعية والديموجرافية المرتبطة بقدرة الأرملة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الأزمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*. (٣٥). (١٥)، ٦١٠٦-٦٧٣٧.

- مقران، معاذ أحمد. (٢٠١٤). *فاغية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمنيين*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة المنوفية جمهورية مصر العربية. مكتبة غريب.
- الوكيل، هبة فوزي. (٢٠١٥). *بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنوفية جمهورية مصر العربية.
- Boin, A., Comfort, L & Demchak, C.. (2010). 1 the rise of resilience. Designing resilience: Preparing for extreme events, 1.
- Brooks R.& Goldstein's 2004: The power of Resilience: Achieving balance confidence strength in your life. New York: M CORAW–Hill.
- Hassall, R., Rose, J., & McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. Journal of Intellectual Disability Research, 49(6), 405–418.
- Joyce, P., Smith, R., & Peter, P. (2005). Stress– Resilience, Illness, and coping: A person focused Investigation of Young Women Athletes. (Phd). University of Ohio State www.Proquest.com.
- Newman, R. (2002): The road to resilience. Monitor on Psychology, 33, 9, 62.
- Richardson, G. E. (2002). The methodology of resilience and resiliency. Journal of clinical psychology, 1 (57), 307–521.
- Schofield, G., & Beek, M. (2005). Risk and Resilience in long term foster care, British journal of social work, 35 (1), 1283–1301.
- Shilpa, S. & Srimathi, N. (2015) Role of Resilience on Perceived Stress among Pre. University and Under Graduate Students. The International Journal of Indian Psychology 2 (2). 141–149.

- Steinhard, M.&Dolbier. C. (2008). Evaluation of aresilience intervention toenhancecoping strategies and protective factors and decreased symptomatology Journal of American College Health, 56(4), 445-455.
- Webb, L. (2013). Resilience: How to cope when everything around you keeps changing. John Wiley & Sons.