

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

إعداد

الباحثة / هيام بشير حسين

تحت إشراف

أ. د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الثالث - العدد الثالث

يناير ٢٠١٧

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات

أ/ هيام بشير حسين**

أولاً: مقدمة الدراسة :

بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وتمثل الصلابة النفسية إحدى هذه المتغيرات التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط ، وكانت كوبازا Kopasa من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الأفراد يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط ، حيث أفترضت أن ذوات الشخصية الصلبة يتمتع بثلاث خصائص هي : الإلتزام تجاه حياته وإتجاه المجتمع ، والقدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياته ، والإعتقاد بأن التغيير مثير للتحدي (عماد مخيمر ، ١٩٩٧ : ١٨٧)

كما أكدت كوبازا على أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والإنهاك النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً ، فتكسب الفرد قدراً من المرونة وتقديراً لذاته ، فالصلابة النفسية تزيد رمن قدرات الفرد على مواجهة الضغوط المختلفة وزيادة مستوى تقدير الذات لديه ،

**

حيث يعتبر تقدير الذات من الأبعاد الهامة في حياة الأفراد حيث يعبر عن إعتزازهم بأنفسهم وتقتهم بها (Kopasa,1983:94)

حيث يشير كوبر سميث 1967 Cooper Smith إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ، ويشتمل تقدير الذات إتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، ويوضح مدى إعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء ، فتقدير الذات خبرة ينقلها الفرد إلى الآخرين بإستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة لديه وسماته الشخصية التي يمتلكها في شخصيته المنفردة .

ثانياً: مشكلة الدراسة :

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الآتي :-

س - هل توجد علاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

رابعاً: أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية :

١. تحاول هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها وتقدير الذات .

٢. تركيز الدراسة على الجوانب الإيجابية في الشخصية .

٣. إعطاء صورة عن مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة ومدى توافقها مع عينة الدراسة .

٤. إعطاء صورة واضحة عن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة التي تُعد عينة فعالة جداً في المجتمع لما لها من عطاء جلي وواضح .

خامساً: مصطلحات الدراسة :

١. الصلابة النفسية :

تعرف الصلابة النفسية بأنها إحتفاظ الفرد بصحته النفسية والجسدية على الرغم من تعرضه للظروف الضاغطة

أ. الإلتزام :

يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته لكي يكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية للفرد .

ب. التحكم :

إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث ، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار بين البدائل وتفسير الأحداث والمواجهة الفعالة.

ج. التحدي :

إعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادرة وإستكشاف

البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الواقعة عليه .

٢. تقدير الذات :

هو تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، كما يتضمن إعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء .

٣. أعضاء هيئة التدريس بالجامعة :

هم أشخاص مهنيين لديهم الحصيلة المعرفية والعلمية والمهارة والثقة بالنفس التي تمنحهم العمل في المجال الأكاديمي وتدرج مراتبهم العلمية بجامعة عمر المختار ، من التخصصات الإنسانية (أداب ، قانون ، تربية ، موارد ، فنون وعمارة) ، وتخصصات عملية (الطب البشري ، الطب البيطري ، الصيدلة ، العلوم ، الهندسة ، الزراعة ، الإقتصاد) ، تراوحت أعمارهم ما بين (٣٠-٥٥).

سادساً: حدود الدراسة :

تحدد الدراسة بالحدود التالية :

المنهج المتبع في الدراسة : أتبع الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي والمقارن .

العينة : تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، تم تقسيمهم من حيث النوع إلى (١٠٠) ذكور ، (١٠٠) إناث .

الحدود المكانية : تم تطبيق أدوات الدراسة على أعضاء هيئة التدريس بجامعة عمر المختار بفروعها / ليبيا . الحدود الزمانية : تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الجامعي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)

الأدوات : تتحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة فيها لقياس متغيراتها الرئيسية والمتمثلة في مقياس الصلابة النفسية (إعداد عماد مخيمر) ، ومقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة) .

الإطار النظري :

أولاً : الصلابة النفسية

مفهوم الصلابة النفسية : تُعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها " مجموعة من السمات تتمثل في إعتقاد أو إتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي " الإلتزام ، التحكم ، التحدي " .

أبعاد الصلابة النفسية :

الإلتزام : يعتبر مكون الإلتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة ، ومنها الإلتزام تجاه الذات ، والإلتزام تجاه العمل ، والإلتزام الديني ، والإلتزام الأخلاقي ، والإلتزام القانوني .

التحكم : هو تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها ، وأنها تمثل نتيجة أعماله ، ويتضمن أربع صور من التحكم هي القدرة

على إتخاذ القرارات والإختيار بين البدائل ، التحكم المعرفي (المعلوماتي) ، التحكم السلوكي ، التحكم الإسترجاعي .

التحدي : إعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادرة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والإجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط الواقعة عليه .

خصائص الصلابة النفسية :

١. الإحساس بالإلتزام أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات تواجههم

٢. الإيمان (الإعتقاد) بالسيطرة والإحساس بأن الشخص نفسه هو سبباً لأي حدث في حياته ، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته .

٣. الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطوير .

أهمية الصلابة النفسية :

أن الصلابة النفسية مُركب مهم من مركبات والشخصية التي تقي الإنسان من أثار الضغوط النفسية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والإضطرابات النفسية ، كما تعمل الصلابة ومكوناتها كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية ، فالأفراد الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (عماد مخيمر، ١٩٩٦ :٢٧٦) .

ثانياً : تقدير الذات

تعتبر دراسة تقدير الذات من الموضوعات المهمة في البحوث النفسية والشخصية ، فنحن نعيش في عصر محفوف بتغيرات سياسية وإقتصادية وثقافية لها تأثيرها المباشر على الكائن البشري .

فقد عرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته (محمد الريماوي ، ٢٠٠٣ : ٢٣١) .

مستويات تقدير الذات :

١ . المستوى المرتفع (العالي) لتقدير الذات .

يرى هامشيك Hamachek أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذوي قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالإحترام والتقدير ، كما أنهم يتقنون بصحة أفكارهم ويؤكدون دائماً على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة ومشاركة الآخرين في الأنشطة الإجتماعية ، ويستطيعون أن يقتحموا المواقف الجديدة ولديهم حب إستطلاع

٢ . المستوى المنخفض (المتدني) لتقدير الذات.

أن الشخص الذي لديه مستوى متدني لتقدير الذات يمكن أن نصنفه بأنه ذلك الشخص الي يفتقر إلى الثقة في قدراته ، وهو الذي لا يستطيع حل مشاكله، ويشعر بالإحباط ، ويعتقد أن ذكاء الآخرين أفضل من ذكائه ، وينتابه الأحساس بالعجز والقلق نحو التعامل مع الآخرين ، كما يُبدي عدم رضاه عن مظهره العام (محمد الشناوي ، ٢٠٠١ : ١٢٥) .

مكونات تقدير الذات :

تقدير الذات له مكونان أساسيان :

الكفاءة الذاتية : معناها تمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة .

قيمة الذات : تعني في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة ، أي يشعر بأن له شأنًا وأهمية فيها ، وكلاً من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه (علي عسكر ، ٢٠٠٥ : ٦٥) .

أهمية تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات أحد الأبعاد الهامة للشخصية ، بل ويعتبرها العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك ، فلا يمكن أن تحقق فهماً واضحاً للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة مفهوم تقدير الذات ، حيث يرى البورت (Alborn) أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد ، وأن تقييم الفرد لذاته يلعب دوراً أساسياً في تحديد سلوكه ، وأن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات ، كما يؤثر تقدير الذات في تحديد أهداف وإتجاهات وإستجابات الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين (فادية كامل ، ٢٠١٠ : ٨١) .

دراسات سابقة :

أجرى لطيف مكي وبراء حسن (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة الشخصية وتقدير الذات ، والفروق في الصلابة الشخصية وتقدير الذات لدى التدريسيين بالجامعة تبعاً لمتغير النوع ، كما تهدف

الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات ، وذلك لدى عينة تتكون من (٥٠) تدريسياً وتدرسية ، إستخدم الباحثان مقاييس الصلابة النفسية وتقدير الذات .

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات ، كما أوضحت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير النوع لدى التدريسيين بالجامعة.

كما أجرت منيرة بنت سالم (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الإلتزام ، التحكم ، التحدي) وتقدير الذات والرضا الوظيفي ، والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والرضا الوظيفي وذلك لدى عينة تكونت من (٥٤) مفحوصة . إستخدمت الباحثة مقاييس الصلابة النفسية وتقدير الذات والرضا الوظيفي .

أوضحت نتائج الدراسة إرتفاع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة لدى عينة الدراسة ، كما توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات والرضا الوظيفي .

وأجرى (Ghalyanee,2016) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية ، وذلك لدى عينة تتكون من (٧٠) مفحوصاً تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٣٥ عاماً .، إستخدم الباحث مقياساً للصلابة النفسية وتقدير الذات .

أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة موجبة بين تقدير الذات والصلابة النفسية ، فالأفراد الأكثر صلابة أكثر إلتزاماً وتحدياً وضبطاً ويستخدمون إستراتيجيات التغلب على المشكلة ، ويدركون أنفسهم بأنهم يتمتعون بفعالية ذاتية

عالية حيث لا يميلون إلى العجز المتعلم في مواجهة الظروف الصعبة، و كما أن الصلابة النفسية تعزز لدى الأفراد قيمة الذات وتقدير الذات.

فروض الدراسة :

بعد إستقراء الأطر النظرية والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية بأبعادها وتقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

منهج الدراسة وإجراءاتها :

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي والمقارن ، حيث يتم التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس بجامعة عمر المختار بفروعها " البيضاء ، القبة ، درنة " من الجنسين ، وقد بلغ عدد أعضاء هيئة التدريس بالعام الجامعي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) ١٢٣٦ عضواً .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الميدانية من ٢٠٠ عضواً ، ١٠٠ من التخصصات العملية ٥٠ ذكور و ٥٠ إناث (الطب البشري ، الطب البيطري ، الصيدلة ، العلوم ، الهندسة ، الزراعة ، الإقتصاد)، و ١٠٠ من التخصصات الإنسانية ٥٠ ذكور و ٥٠ إناث (الأدب ، الأدب والعلوم ، القانون ، التربية ، الموارد ، الفنون والعمارة ، اللغات) .

الأدوات المستخدمة :

أولاً:- مقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر ، ٢٠٠٢) .

قامت الباحثة بالتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية وذلك بعدة طرق للتحقق من صدق المقياس وثباته ، وذلك على عينة إستطلاعية من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

ثانياً :- مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة) .

قامت الباحثة بحساب الكفاءة السيكومترية لمقياس تقدير الذات وذلك بعدة طرق للتحقق من صدق المقياس وثباته ، وذلك على عينة إستطلاعية من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .

عينة الدراسة الميدانية :

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (٢٠٠) مفحوصاً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة " ذكور ، وإناث " من جامعة عمر المختار ، وقد تم التطبيق في جلسات جماعية في أحد قاعات كلية الآداب ، وقد أستغرقت إجراءات التطبيق على العينة خمسة أسابيع ، حيث كان التطبيق وفقاً لخطوات الأتية :

١ . قامت الباحثة بتعريف نفسها لعينة الدراسة .

٢ . أوضحت الباحثة للمفحوصين أن البيانات التي تحصل عليها لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي فقط وأنها سوف موضع سرية تامة ، وأن المشاركة في البحث إختيارية ، وقد وجدت الباحثة تعاوناً صادقاً من أعضاء هيئة التدريس رغم ضيق الوقت وبعض الظروف الطارئة نتيجة للحرب في بعض مناطق ليبيا .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

مُعاملات إرتباط بيرسون Person coefficient، وسبيرمان - براون
Sperman-Brown ومعامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

أ- إختبار "ت" T.Test

ج- تحليل الإنحدار المتعدد Stepwise Multiple Regression

وقد إستخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS
لإجراء المُعاملات الإحصائية لكل بيانات الدراسة .

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها :

الفرض الأول : ينص على أنه " توجد علاقة إحصائية دالة بين الصلابة
النفسية وتقدير الذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس
بالجامعة .

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة مُعامل الإرتباط بين
درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم
على مقياس تقدير الذات .

ويوضح الجدول قيمة مُعامل الإرتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس
بالجامعة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس تقدير
الذات .

جدول

قيم مُعامل الارتباط بين درجات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة على مقياس الصلابة النفسية ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات ومستوى الدلالة

المتغيرات	ن	قيمة معامل الارتباط
الصلابة النفسية تقدير الذات	٢٠٠	٠,٧٩٥ **

يتضح من الجدول أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، وتشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض.

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت اليه العديد من الدراسات مثل (لطيف مكي، وبراء حسن، ٢٠٠٣؛ وجيهان محمد، ٢٠٠٢؛ ومنيرة بنت سالم، ٢٠١٥).

التوصيات والبحوث المقترحة :

١. إجراء المزيد من البحوث والدراسات على أعضاء هيئة التدريس بالجامعة نظراً لإهمية هذه الفئة .
٢. القيام ببناء برامج مخططة على أسس علمية والتي تُلائم هذه المرحلة لإساتذة الجامعة وتطوير تقدير الذات لديهم
٣. العمل على تطوير مفهوم الصلابة النفسية عن طريق القيام بدورات تربوية ونفسية تزيد من خبرة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة

البحوث المقترحة :

١. دراسات مماثلة على عينات من مراحل أخرى
٢. فاعلية برنامج إرشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- علي عسكر (٢٠٠٥) . الأسس النفسية والإجتماعية للسلوك في مجال العمل . الكويت . دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، ط ١
- عماد مخيمر (١٩٩٦) . إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، ٢٧٥-٢٩٩
- عماد مخيمر (١٩٩٧) . الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٧(١٧)، ٢٠٠
- لطيف غازي مكي وبراء محمد حسن (٢٠٠٣) . صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة ، جامعة بغداد : مجلة البحوث التربوية والنفسية .
- محمد الشناوي (٢٠٠١) . التنشئة الإجتماعية للطفل . ط ١ . عمان . دار صفاء للنشر .
- منيرة بنت سالم (٢٠١٥) . الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والرضا الوظيفي لدى السجانات ، أطروحة دكتورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، كلية العلوم الإجتماعية والإدارية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Kobasa,S. & Puceti , M. (1983): " Personality and Social reources in stress resisance, Journal of Personality and Social Psychology, Vol . 45, No4,.
- Ghalyanee , Bahareh (2016). Relatienship Between Sey – Esteem and Psychological Hardiness in Adlocanto : A Relation Derigm .the international of fmdian Psychology.Not .3. no – 10 Pp. 116 -122.