

## تقنين مقياس الصلابة النفسية في المجتمع الجزائري

بشير معمرية

bashirmaamria2015@gmail.com

قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الأمين دباغين سطيف 2- الجزائر

## ملخص

منذ ثمانينات وتسعينات القرن العشرين، (زمن ظهور علم النفس الإيجابي)، بدأت البحوث النفسية حول الضغوط تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية المرتبطة بالصحة النفسية، واتجهت إلى دراسة العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية. وظهر مصطلح العوامل أو المتغيرات المخففة أو المعدلة، التي تشير إلى وجود متغيرات نفسية واجتماعية، كالصلابة النفسية أو الصمود تخفف من الضغوط عند تلقي الصدمات. وتشير سوزان كوباسا، أول منظري الصلابة النفسية، إلى أن البحث في مجال الضغوط، يجب أن يتحول إلى التركيز على الصحة وليس على المرض. والصلابة النفسية لدى كوباسا، هي "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. وتشير إلى أن الصلابة النفسية تتكوّن من ثلاثة أبعاد هي: (1) الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. مما يجعله ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تجلب المتعة. (2) التحكم: ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له. ويرى أن الأحداث متغيرة وليست ثابتة. ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط. (3) التحدي: وهو اعتقاد الفرد في أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديدا له. ويمثل جانبا طبيعيا في الحياة، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهدف البحث إلى تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية. تكونت عينة التقنين من 392 فردا؛ منهم 191 ذكرا، 201 أنثى، تراوحت أعمارهم بين: 15 - 50 سنة. وحسب للمقياس الصدق التمييزي والاتفاقي والتعاضدي، والارتباطات بين الأبعاد الثلاث، وجاءت معاملاتها جيدة، وحسب كذلك، الثبات بطريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ، وكانت كلها جيدة، كما استخرجت له معايير تائية. **الكلمات المفتاحية:** مقياس؛ تقنين؛ الصلابة النفسية؛ علم النفس الإيجابي.

## Standardization of the resilience scale in the Algerian society

Bashir Maamria

bashirmaamria2015@gmail.com

Department of Psychology, Faculté des sciences humaines et sociales, Mohamed Lamine Debaghine Setif 2 University, Algeria.

## Abstract

Since the 1980s and 1990s, the psychological research on stress has begun to focus on the positive aspects of personality related to mental health, and examined the factors that help individuals to cope with the different situations they face in their everyday life. Then appears the term "mitigated" or "modulated" variables that refers to psychological and social variables, such as resilience that reduces stress when we receive shocks of life. Susan Kobasa, the first psychologist that explored resilience indicated that stress research should make a shift and focus on health rather than disease. Resilience according to

Kobassa is a "general belief of the individual in his efficacy and ability to use all available psychosocial resources, so as to be able to understand, explain and face effectively the events of stressful life. She indicated also that resilience consists of three dimensions, which are: 1) Commitment: a kind of psychological contract that related the individual to his goals, values and the others around him, which makes him to look at the stressful situations as bringing pleasure. 2) Control: refers to the extent to which the individual believes that he can have control over the events and take personal responsibility for what happens to him. He considers that events are dynamic and not static. It includes the ability to make decisions, the ability to interpret events, and the ability to effectively confront stress. 3) Challenge: the individual's belief that the change in his life is an exciting and necessary opportunity for growth rather than a threat; and represents a natural aspect of life, which helps him to take initiatives, explore the environment, and to be aware of the psychological and social sources that help him to face stress effectively. The aim of this research is to standardize resilience in the Algerian environment. The standardization sample consisted of 392 individuals; 191 males, 201 females, ranging in age from 15 to 50 years. So we measured discriminant, convergent and concurrent validity and the correlations between the these three dimensions, and the coefficients were good. We evaluated reliability by test-retest and the Cronbach's alpha coefficient, and all were good.

**Keywords:** scale; standardization; resilience; positive psychology.

## مقدمة

ذكر كل من مارتن سيلجمان M. Seligman، ميهالي شيكزينتميهالي M. Csikszentmihaly (رائدا علم النفس الإيجابي)، أن هناك أشخاصا يتميزون بالصمود والمقاومة، عند تعرضهم للضغوط. فقد لاحظنا أشخاصا يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط ومشاكل الحياة وصعوباتها. لعلنا نتذكر، من قراءتنا لكتاب علم النفس الإيجابي (لكتاب هذا المقال)، أن شيكزينتميهالي، وهو شاب صغير، شاهد ما حدث في إيطاليا من دمار وتخريب أثناء الحرب العالمية الثانية. لقد شاهد سقوط الكثير من المترفين والأقوياء، مثل أبيه، فريسة للعجز واليأس، لا وظائف ولا مال، أصبحوا كأصداف خاوية. ولكن آخرين ممن واجهوا نفس التحديات، ظلوا يشعرون بالثقة بالنفس والحبور والتصميم وسط الدمار. ولم يكونوا قبل الحرب أكثر الناس مهارة أو احتراماً، بل كان معظمهم يبدو عادياً (مارتن سيلجمان، 2002، ص. 114).

وتبين كذلك من دراسات نفسية عديدة، ضعف الارتباط بين إدراك الضغوط وأنواع المعاناة النفسية، التي لا تتجاوز 0.30. ونتيجة لهذا، اتجهت الدراسات ابتداء من ثمانينات القرن العشرين إلى الاهتمام والتركيز على دراسة المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفعالة، أو عوامل مقاومة الضغوط Stress – resistance. أي المتغيرات النفسية والبيئية التي ترتبط باستمرار بالسلامة الجسمية والنفسية حتى أثناء مواجهة الضغوط. وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد تساعده على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط (مدوحة محمد سلامة - ب، 1991، صص. 475 - 476).

والحقيقة، أنه منذ ثمانينات وتسعينات القرن العشرين، (زمن ظهور علم النفس الإيجابي Positive Psychology) بدأت البحوث النفسية حول الضغوط تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية المرتبطة بالصحة النفسية، واتجهت إلى دراسة العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية. ومن هذه العوامل الصلابة النفسية Psychological Hardiness أو الصمود Resilience عند تلقي الصدمات.

ويشير زايبكا، تشمبرلين (Zika & Chamberlain, 1987) إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات المخففة Buffering أو المعدلة Moderating التي تشير إلى وجود متغيرات نفسية واجتماعية، كالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية Social Support، تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة، وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما تؤثر أيضا في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهته لهذه الأحداث.

ويشير روس، كوهين (Roos & Cohen, 1987) في تعريفهما للمتغيرات المعدلة أو المخففة، إلى أنها "تلك المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد لأحداث الحياة الضاغطة". ويشيران إلى أن المتغيرات المخففة، تؤدي دورا هاما في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها كما يلي:

- 1- تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.
- 2- تؤثر في مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الحدث الضاغط. (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، 2).

ويشير الباحثون، إلى أنه لكي نفهم الصحة النفسية والاضطراب النفسي، ينبغي أن تكون هناك أطر تنبؤية تتيح الربط بين السواء وكل من العوامل المعرضة للاضطراب، أو العوامل المدعمة للقدرة على المواجهة الفعالة. وعلى ذلك يركز الباحثون على فحص عوامل ومؤشرات الخطورة Risk factors. "أي تلك العوامل التي يمكن أن ترفع من قابلية الإصابة بالمرض النفسي وزيادة المعاناة". أو قد يركزون على دراسة عوامل المقاومة Resistance factors أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، التي يمكن أن تدعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مدوحة محمد سلامة، 1991 - أ، ص. 199).

ومن المساهمين في تحويل مسار البحث في مجال دراسة الضغوط، من مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة إلى التركيز على متغيرات المقاومة، بعض الرواد أمثال سوزان كوباسا (Kobasa, 1979, 1982)، جارمیزی (Garmezy, 1983)، مايكل راتر (Rutter, 1990)، و

هولاهان و موس (Holahan & Moos, 1985, 1986, 1987, 1990). ويشير هؤلاء إلى أن البحث في مجال الضغوط، يجب أن يتحول إلى التركيز على الصحة وليس على المرض. وعلى المتغيرات الإيجابية، سواء كانت متغيرات نفسية أم اجتماعية، التي تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهته للضغوط، بل وتدعم قدرته على المواجهة الناجحة لهذه الضغوط (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 4).

تشير سوزان كوباسا (1979، 1982)، في عرضها لمفهوم الصلابة النفسية، إلى أنها تأثرت كثيرا بعلماء النفس الإنسانيين أمثال أبراهام ماسلو A. Maslow و كارل روجرز C. Rogers، اللذين أكدا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة، رغم تعرضهم للضغوط والإحباطات. وبالتالي، فإن الدراسات النفسية يجب أن تركز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم، ويحققون ذواتهم، وليس على المرضى. كما تأثرت بأعمال فيكتور فرانكل V. Frankel التي أشار فيها إلى وجود معنى أو هدف في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباطات والضغوط. فالحياة معاناة، والمهم أن نجد معنى لهذه المعاناة. كما تأثرت أيضا بالاتجاه المعرفي لدى أرنولد لازاروس (Lazarus, 1966) الذي أشار فيه إلى أن تقييم الفرد معرفيا لخصائصه النفسية كالصلابة، يؤثر في تقييمه المعرفي للحدث الضاغط ذاته، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته. كما يؤثر أيضا التقييم المعرفي لخصائص الفرد النفسية في تقييمه لأساليب مواجهة الضغوط (مواجهة المشكلات، الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية، البحث عن المساندة الاجتماعية). ومن خلال تأثر كوباسا بكل من سبق ذكرهم، سارت سلسلة دراساتها من أجل التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 5).

وأشار هولاهان وموس، إلى أنهما قد تأثرا كثيرا بما طرحه هينكل (Hinkle, 1974) من تلخيص للأبحاث التي أجريت على مدى عشرين عاما حول التغير الاجتماعي والمرض، والتي أشار فيها إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة، مثل التغير في المراكز الاجتماعية أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية، ومع هذا يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية والنفسية. كما تأثرا برواد التوجه الإنساني في علم النفس، ماسلو و روجرز وغيرهما، في تأكيدهم على أن الدراسة في مجال الضغوط، يجب أن تتحول إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، والأشخاص الذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون. وبالتالي العمل على تنمية المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية وال ضبط الداخلي وتقدير الذات وفاعلية الذات، وليس خفض التوتر أو تحقيق الغرائز (عماد محمد مخيمر، 1996، ص. 276).

وساهم كل من جارميري (1983) و راتر (1990) في تحويل مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية، التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الناتج عن التعرض للضغوط. ويؤكدان على دور المتغيرات الوقائية Protective factors من أثر الضغوط، وهي متغيرات شخصية واجتماعية، تعمل على مواجهة الأحداث الضاغطة من خلال ما يلي:

- 1 - تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.
- 2 - تؤثر في مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط. ويحدد جارميري و راتر هذه المتغيرات الواقية فيما يلي:
  - 1 - سمات الشخصية: كتقدير الذات العالي، الاستقلالية، الذكاء، الكفاية والفاعلية.
  - 2 - كفاءة المساندة الأسرية، وخاصة في مرحلة الطفولة. وتتمثل في ترابط الأسرة وتماسكها وإدراك الفرد للدفع الوالدي، مما يؤدي إلى شعور الطفل بالكفاية والفاعلية.
  - 3 - إمكان وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية، تشجع وتحفز قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط (عماد محمد مخيمر، 1997، ص. 105).

وأشار كذلك، كل من هولاهان وموس، إلى أنهما قد تأثرا كثيرا بما طرحه هينكل (Hinkle, 1974) من تلخيص للأبحاث التي أجريت على مدى عشرين عاما حول التغير الاجتماعي والمرض، والتي أشار

فيها إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة، مثل التغيير في المراكز الاجتماعية أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية، ومع هذا يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية والنفسية. كما تأثرا برواد التوجه الإنساني في علم النفس، ماسلو وروجرز وغيرهما، في تأكيدهما على أن الدراسة في مجال الضغوط، يجب أن تتحول إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، والأشخاص الذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون. وبالتالي، العمل على تنمية المتغيرات الإيجابية، كالصلابة النفسية، والضبط الداخلي، وتقدير الذات، وفاعلية الذات، وليس خفض التوتر أو تحقيق الغرائز (عماد محمد مخيمر، 1996، ص. 276).

### هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تناول معلومات نظرية حول مفهوم الصلابة النفسية، ثم تقنين أداة لقياسها على البيئة الجزائرية.

### مفهوم الصلابة النفسية.

يستعمل الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها عدة أساليب تتدرج تحت ثلاث استراتيجيات، وهي: المواجهة، التماس العون، والسلبية. ففي المواجهة، يركزون على التعامل مع مصادر الضغوط في محاولة للتوصل إلى حل جذري وحاسم للمشكلة، اعتمادا على قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية. وفي التماس العون، يركزون على السعي لطلب المساندة الإلهية، والمساندة الاجتماعية، والمشاركة الوجدانية من الآخرين لحل المشكلة والتخلص من الضغوط، أو التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن هذه الضغوط. وفي السلبية، وهي من الأساليب غير الفعالة في التعامل مع الضغوط، وتستعمل في التعامل مع الضغوط التي يعجز الفرد عن مواجهتها بنفسه، أو بالاعتماد على غيره، ويعتقد في استحالة تغييرها (عبد المنعم عبد الله حسيب، 2007، ص. 164).

ويختلف الأفراد في كفاءاتهم في مواجهة الأحداث الضاغطة أو التوافق معها. وقد افترضت عدة مكونات نفسية لتفسير التوافق الإنساني؛ منها: قوة الأنا، الاتزان الانفعالي، اتباع أساليب المواجهة، الكفاءة الذاتية، تنظيم الذات، والصلابة النفسية. وبدأ الباحثون في تحديد السمات الشخصية للأفراد الذين يتبعون أساليب المواجهة Coping، وأولئك الذين يتميزون بالصلابة النفسية، بعد ما تبين من عدد من البحوث التي أجراها دورنوند و دورنوند (Dohrenwend & Dohrenwend, 1974) أن الضغوط النفسية ترتبط بالأمراض الجسمية التي يصاب بها الإنسان. وفي خضم البحوث النفسية التي تسعى إلى تحديد العوامل المساعدة على مقاومة أثر الضغوط، قدمت سوزان كوياسا عام 1979 مفهوم الصلابة النفسية. وترى أن الصلابة النفسية صفة عامة تظهر من معاشة خبرات في مرحلة الطفولة معززة مثرية متنوعة. وتعني الصلابة النفسية الشعور العام بأن البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا يجعل الفرد ينظر إلى المواقف المختلفة بنوع من الفضول والحماس أو الالتزام (لولة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 234).

وتذكر كوياسا و بوكستي (Kobasa & Puccetti, 1983) نقلا عن دراسة أنتونوفسكي (Antonovsky 1979) أن هناك عددا من المتغيرات تعمل كحاجز واق Buffer، أو تخفف أو تعدل من الأثر المؤذي للضغوط، منها: قوة البنية الجسمية المتمثل في نظام المناعة ذي الأداء الوظيفي الجيد، وتاريخ العائلة الصحي الخالي من الأمراض الوراثية، والدعم الاجتماعي؛ كأن يكون الفرد متزوجا بدلا من أن يكون أعزب، والمستوى الاقتصادي المرتفع، وغياب السلوك المرتبط بنمط السلوك - A Behaviour type - A، ومن بين هذه المتغيرات الصلابة النفسية (لولة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 230).

ويعول الفرد في محاولاته للتوافق مع الضغوط على المصادر الداخلية، التي تمده بالقوة والقدرة على المقاومة، مثل عامل الصلابة النفسية، إضافة إلى العوامل أو المصادر الخارجية. وقدم الباحثون نمودجا افتراضيا لفهم العوامل التي تؤثر على الصحة، حيث احتوى ذلك النموذج على ثمانية أنواع من المصادر العامة للمقاومة. وهي: الحالة الجسمية، والحالة البيولوجية، وتوفير الأدوات الحديثة، والنواحي المعرفية، والنواحي الانفعالية، والاتجاهات والقيم، والعلاقات الشخصية، والجوانب الاجتماعية والشخصية. وتعمل

كل تلك العوامل متضامنة للمساعدة في التعامل مع التوتر الناتج عن الضغوط (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 235).

إن مفهوم الصلابة النفسية، يشير إلى تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها. حيث تعمل الصلابة النفسية كعامل واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. فينظر الفرد إلى تلك الضغوط على أنها نوع من التحدي، وليست تهديدا له، فيركز على الأعمال التي تعود عليه بالفائدة. فالصلابة النفسية تخفف من آثار الضغوط، وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق.

وترى كوباسا (1984) أن الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية (الذاتية) لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية. فالصلابة النفسية تعمل على تسهيل أنواع عمليات الإدراك والتقويم والمواجهة، التي يقوم بها الفرد للتوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي سببته الأحداث الضاغطة. ويقدم هل وآخرون (Hull et al., 1987) تفسيراً نظرياً يوضح كيف أن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، يؤثر على أساليب المواجهة، بحيث لا يمكن أن يفهم الفرد الضغوط على أنها آتية من مصدر خارجي بمعزل أو مستقل عن تقويمه الفردي لها. ويعني ذلك أن التقويم الفردي لمصادر الضغوط يؤدي دوراً مهماً. ويترتب على ذلك أن تقويم الفرد هو الذي يحدد مدى وطأة شدة المواقف الضاغطة وأثارها (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 235).

وتعرف سوزان كوباسا الصلابة النفسية بأنها: "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استعمال كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (محمد حسن غانم، 2007، صص. 55 - 56).

وتشير إلى أن الصلابة النفسية تتكوّن من ثلاثة أبعاد هي:

1 - الالتزام Commitment وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. مما يجعله ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها تجلب المتعة.

2 - التحكم Control ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له. ويرى أن الأحداث متغيرة وليست ثابتة. ويتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

3 - التحدي Chalenge وهو اعتقاد الفرد في أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديداً له. ويمثل جانباً طبيعياً في الحياة، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 6).

وتشير كوباسا 1982 Kobasa إلى أن هذه الخصائص (الأبعاد) من شأنها أن تحافظ على سلامة الأداء النفسي للفرد، رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة (مدوحة محمد سلامة، 1991 - ب، ص. 478).

وتشير كوباسا (1982) إلى أن مفهوم الصلابة النفسية يتشابه مع مفاهيم أخرى مثل الفاعلية الذاتية Antonovsky Self - efficacy لدى باندورا Bandura، والتماسك Coherence لدى أنتونوفسكي Antonovsky (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، صص. 5 - 6).

وينظر لايتسي (Lightsey, 1994) إلى الصلابة النفسية أو المقاومة، على أنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد على قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات. ويستعين هنا بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي وضعه باندورا. الذي يقرر أن الأشخاص الذين لديهم مستوى عال من الكفاءة الذاتية، يميلون إلى القيام بسلوك يقودهم إلى نتائج طيبة، مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 235).

واعتماداً على ما سبق، توصلت كوباسا (Kobasa, 1979) إلى أن الأفراد الأكثر صلابة، هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ومبادرة ونشاطاً وواقعية، مما يؤكد صحة فروض نظريتها التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد. فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. أما الأفراد الأضعف صلابة، يتعرضون للضغوط ويمرضون جسدياً ونفسياً.

وتوصلت إلى هذه النتائج بعد دراساتها العديدة. ومن هذه الدراسات دراستها الاستكشافية الأولى على المديرين التنفيذيين في البرنامج المعروف بمشروع شيكاغو للضغوط (Kobasa, 1979)، مستهدفة معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. وتكونت العينة من الذكور (ن = 76) تراوحت أعمارهم بين 40 - 49 سنة، من الحاصلين على درجات جامعية على الأقل. وطبقت عليهم أدوات القياس التالية:

- 1- قائمة هولمز وراهي لأحداث الحياة الضاغطة.
  - 2- استبيان وايلر Wayer للأمراض.
  - 3- قائمة الصلابة النفسية لقياس الالتزام والتحكم والتحدي.
- وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة، رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صمودا وإنجازا وسيطرة وقيادة، وضبطا داخليا، وأكثر مرونة وكفاءة واقتدارا ونشاطا ومبادأة واقتحاما وواقعية. في حين أن الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا، وأعلى في الضبط الخارجي (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 8).
- وفي دراسة أخرى، افترضت كوباسا وآخرون (Kobassa et al., 1982) أن الصلابة النفسية ومكوناتها (إدراك التحكم والالتزام والتحدي) كمتغير سيكولوجي في مواجهة الضغوط، تعمل على تقليل التأثير السلبي لضغوط الحياة. بحيث تخفف من أعراض المعاناة النفسية المرتبطة بالتعرض لهذه الضغوط. وقد كانت عينة البحث من الأشخاص البالغين (ن = 259) الذين يحتلون مواقع الإدارة العليا والمتوسطة. تراوحت أعمارهم بين 32 - 65 سنة بمتوسط عمري يساوي 40 سنة. وطبقت في هذه الدراسة قائمة الأحداث الضاغطة، احتلت فيها مفردات تدهور التدخل أو زيادته مساحة كبيرة بين مجموعة المفردات. كذلك تم تطبيق قائمة للأعراض النفسية والجسمية وأداتين لقياس متغير الشخصية الذي أطلق عليه الصلابة. وبينت النتائج أن الصلابة كخاصية نفسية، لا تخفف من شدة وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط، بل تمثل مصدرا للمقاومة Resistance والصمود Resilience والوقاية Prevention من الآثار السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية (ممدوحة محمد سلامة - ب، 1991، ص. 479).

وانتقدت دراسة هولاهان، موس (Holahan & Moos, 1985) مع نتائج دراسات كوباسا في وجود متغيرات نفسية واجتماعية، تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط. وقد أجريا الدراسة على عينة من الذكور والإناث (ن = 267). وبلغ متوسط أعمار الذكور 44 سنة، ومتوسط أعمار الإناث 42 سنة. وطبقا عليهم قائمة هولمز وراهي لأحداث الحياة، واستبيان لقياس البيئة الأسرية، وقائمة لقياس سمات الشخصية، إضافة إلى قياس الأمراض السيكوسوماتية والاكنتاب. فأشارت النتائج إلى أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء والحب، تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية، وقدرة على المواجهة، وأقل اكتئابا. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في متغيرات الشخصية والمساندة الاجتماعية؛ فالرجال أكثر ثقة في أنفسهم وأكثر صلابة من النساء. بينما النساء أكثر سعيا للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 10).

وليس هذا فقط، بل إن العديد من الفروض حول الصلابة النفسية، تحققت تجريبيا. وخلصتها أن الأفراد الذين يميلون بطبيعتهم إلى الصمود والمقاومة، وعدم الهروب من مواجهة الضغوط، مع قدرة عالية على الضبط الداخلي، وقدرة على القيادة والمبادأة، بل والتفكير في أكثر من حل للمشكلة الواحدة، كل ذلك يخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد. ولذا، فالأفراد الأكثر صلابة، هم أكثر صحة نفسية، بل وقدرة على مواجهة مشاق الحياة (محمد حسن غانم، 2007، ص. 55).

وقدمت تفسيرات لتوضيح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد. وفي هذا الخصوص ترى كوباسا و مادي (Kobasa & Maddi, 1984) أن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى حدوث سلسلة من الأراجاع (ردود أفعال) أو تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي. والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق، وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية. وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاق. ويتم ذلك من خلال مسارات متعددة؛ فالصلابة أولا : تعدل من إدراك الأحداث الضاغطة وتجعلها تبدو أقل وطأة. وثانيا:

تؤدي إلى اتباع أساليب مواجهة نشطة، أو تنقله من حال إلى حال. وثالثا: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي. ورابعا: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية، مثل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة، وهذه تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، صص. 236 - 237).

وترى كوباسا، مادي (1984)، أن الأفراد الذين يتميزون بالشخصية الصلبة Hardy Personality، يستجيبون للمواقف الضاغطة بثلاثة اتجاهات، هي: 1 - مستوى مرتفع من التضامن والإصرار، حيث يعيشون الموقف الضاغط، وينغمسون في نشاط مستهدف لحل المشكلات، ومواجهة التحديات التي تعترضهم.

2 - مصدر الضبط الداخلي، حيث يتحكمون في تصرفاتهم وأفعالهم وخبراتهم.

3 - الميل إلى قبول التحدي والمقاومة، حيث يقبلون التغيير كتحدي وليس كتهديد (عويد سلطان المشعان، 2011، صص. 50 - 51).

وأكدت دراسات أهمية إدراك الأحداث الضاغطة في الشعور بالضغط من عدمه. فقد وجد كل من رودويلت و زون (Rhodwalt & Zone, 1989) في دراستهما على عينة من السيدات (ن = 249) تراوحت أعمارهن بين 25 - 65 سنة. طبقا عليهن استبيان كوباسا لقياس الصلابة النفسية وضغوط الحياة وقائمة بيك لقياس الاكتئاب واستبيان وايلر لقياس الأمراض الجسمية. وقسمت العينة إلى الأعلى في الصلابة النفسية والأقل في الصلابة النفسية طبقا لاستبيان كوباسا للصلابة النفسية. فأشارت النتائج إلى أن الإناث الأقل في الصلابة النفسية كن أكثر اكتئابا ومرضا جسديا، وأكثر تأثرا بأحداث الحياة الضاغطة، ويميلن أكثر إلى الأحداث الماضية على أنها كانت سلبية. وكانت الإناث الأعلى في الصلابة النفسية إيجابيات في تقييمهن لذواتهن، وأقل اكتئابا، وأقل تأثرا بالضغط، ويميلن أكثر إلى الأحداث الماضية على أنها كانت إيجابية، وكانت لديهن القدرة على التحكم فيها. (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 10). وفي دراسة باجانا Pagana 1990 على طلاب الطب، تبين منها أن الطلاب ذوي الصلابة النفسية المرتفعة قوّموا خبراتهم الأكاديمية على أنها تثير لديهم التحدي أكثر من أنها تشكل لهم تهديدا، على النقيض من زملائهم ذوي الصلابة النفسية المنخفضة (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، ص. 237).

وبينت دراسة كوهين، إدواردز (Cohen & Edwards, 1989) أن الأفراد الذين يتسمون بصلابة نفسية عالية، حتى ولو قاموا بتقدير الضغوط على أنها مهددة، فإن سماتهم الشخصية تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية، أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي. فالأفراد ذوو الصلابة النفسية العالية، يميلون إلى استعمال أسلوب المواجهة التحويلي. فيقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطا إلى فرص للنمو، ونتيجة لذلك يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة فعالة. أما ذوو الصلابة النفسية المنخفضة، فيستعملون أسلوب المواجهة التراجعي، الذي يتضمن نكوصا. فيقومون بالابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغوطا. وعلى الرغم من أن الشخص الذي يلجأ إلى أسلوب النكوص، قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة، إلا أنه بطريقة تشاؤمية يظل مشغولا بتلك الضغوط مهموما بها (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 11).

ولمعرفة نوعية الاستجابات المعرفية للمواقف المتسمة بدرجة عالية أو منخفضة من المعاناة من الضغوط عند الأفراد ذوي الدرجة العالية أو المنخفضة من الصلابة النفسية، قام ألدرد و سميث (Allred & Smith, 1989) بتطبيق استبيان الصلابة النفسية على 84 طالبا جامعيًا. وقسمت العينة إلى مجموعتين؛ صلابه نفسية مرتفعة، صلابه نفسية منخفضة. ثم طُلب من أفراد العينة القيام بنشاط تحت ظروف تقويمية مرتفعة أو منخفضة من ناحية التهديد الضاغط. واستعملنا تحليل التباين الثنائي  $2 \times 2$  (صلابة نفسية مرتفعة/ صلابه نفسية منخفضة  $\times$  تهديد مرتفع/ تهديد منخفض). فأظهرت النتائج وجود فروق؛ حيث كانت العبارات السالبة أقل عند ذوي الصلابة النفسية المرتفعة، مقارنة بالأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة، بغض النظر عن درجة التهديد في الموقف. وكان التفاعل بين الموقفين دالا إحصائيا. حيث دلت المقارنات بين المتوسطات الحسابية على أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة في موقف التهديد المرتفع، كانت عباراتهم الإيجابية التي تصف أنفسهم قليلة، مقارنة بأقرانهم في موقف

التهديد المنخفض. وعلى العكس من ذلك، أعطى الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة في موقف التهديد المرتفع عدداً أكثر من العبارات الإيجابية التي يصفون بها أنفسهم، مقارنةً بأقرانهم في موقف التهديد المنخفض، أو الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة. والاستنتاج العام لهذه الدراسة، هو أن الصلابة النفسية تسهم في اتباع أساليب المواجهة المعرفية المتصفة باستعمال العبارات الإيجابية في وصف الذات عند مواجهة المواقف الضاغطة (لؤلؤة حمادة، حسن عبد اللطيف، 2002، صص. 238-239).

ويتصف ذوو الصلابة النفسية المرتفعة بالتزامهم بالعمل الذي عليهم أدائه، بدلاً من شعورهم بالاغتراب Alienation. ويشعرون عموماً بأنهم قادرين على التحكم في الأحداث، بدلاً من شعورهم بفقدان القوة Powerless. وينظرون إلى التغيير الذي يولد ضغوطاً على أنه تحدٍ Challenge عادي، بدلاً من شعورهم بالتهديد. وفي إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة، يجد هؤلاء الأفراد الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

### الصلابة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى

وبالرغم من قلة الدراسات التي تناولت مفهوم الصلابة النفسية، إلا أن الحقيقة التي توصلت إليها الدراسات القليلة، أن الصلابة النفسية التي تشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أسلوب حياته والالتزام والتحدى في الحياة، من شأنها أن تساعد الفرد على مقاومة الضغوط وصعوبات الحياة والتعرض للإصابة بالأمراض النفسية والسيكوسوماتية.

وتمثل الصلابة النفسية إحدى السمات التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفيزيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب، والدورة الدموية، وقرحة المعدة والإثني عشر، والربو، والصداع النصفي وغيرها. حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط. لذلك، فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (عبد المنعم عبد الله حسيب، 2007، ص. 165).

وعن الصلابة النفسية والصحة النفسية، كانت دراسة هول وآخرون (Hull et al., 1987) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من تقدير الذات والاكتئاب والاتجاهات نحو الذات والارتباط الاجتماعي، على عينة من الطلاب (ن = 138). فطبقوا استبيانات تقيس الصلابة النفسية وتقدير الذات والقلق الاجتماعي والخجل والوعي بالذات والوعي بالآخرين. وبينت النتيجة وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاكتئاب. ووجود ارتباط موجب بين الصلابة النفسية وتقدير الذات الإيجابي، وأن الأشخاص الأقل صلابة أكثر نقداً لذواتهم وأكثر شعوراً وتعميماً لخبرات الفشل (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، ص. 9).

في دراسة قام بها كل من هولاهان و موس (Holahan & Moos, 1985)، على عينة مكونة من 267 من الذكور وإناث، بلغ متوسط أعمار الرجال 44 سنة، ومتوسط عمر النساء 42 سنة. فبينت النتائج أن البيئة الأسرية، التي تتسم بالدفء والحب، تجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية، وقدرة على المواجهة، وأقل اكتئاباً. كما بينت وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الشخصية، والمساندة الاجتماعية، حيث كان الرجال أكثر ثقة بالنفس، وأكثر صلابة من النساء. في حين كانت النساء أكثر سعياً إلى المساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط (عويد سلطان المشعان، 2011، ص. 57).

وفي دراسة أخرى قام بها كل من هولاهان و موس (1987)، هدفت إلى معرفة مصادر المقاومة وعوامل الخطورة Risk factors وأي العوامل التي تزيد من قابلية الفرد للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية. تكونت العينة من الآباء والأمهات وأبنائهم (ن = 454؛ منهم 194 ذكراً، 230 أنثى). بلغ متوسط أعمار الآباء والأمهات 39 سنة. طبقت عليهم قائمة هولمز وراهي لأحداث الحياة، واستبيان لقياس البيئة الأسرية، وقائمة لقياس سمات الشخصية، وقياس الأمراض السيكوسوماتية والاكتئاب. إضافة إلى قياس القلق والمشكلات الانفعالية للأطفال. توصلت النتيجة إلى أن الآباء الذين يشعرون بالثقة، ويمثلون نماذج الثقة والصلابة، ويبدون مساندة انفعالية لأبنائهم، فإن الأبناء يصبحون أكثر ثقة وطموحاً وصلابة (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، صص. 10-11).

وهناك دراسات أخرى اهتمت بتفاعل الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية Social support، كمتغيرين وقائمين في التخفيف من حدة الضغوط النفسية.

أجرت كوباسا و بكسيتي (Kobasa & Puccetti, 1983) دراسة بهدف معرفة دور كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية كمتغيرين وسيطين بين إدراك الضغوط وأعراض الاكتئاب، على عينة تتكوّن من 170 من رجال الأعمال، تراوحت أعمارهم بين 32 - 65 سنة. طبقا عليهم استبيان الصلابة النفسية، واستبيان موس للمساندة الاجتماعية، وقائمة وايلر للأمراض الجسمية والنفسية، واستبيان لقياس الأحداث الضاغطة. فجاءت النتائج تشير إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والمرض الجسدي والاكتئاب. كما بينت النتائج أن افتقاد الفرد إلى المساندة الاجتماعية أو الصلابة النفسية أو كلاهما، فإنه عند تعرضه للضغوط، فمن الأرجح أن يصاب بالاكتئاب. حيث أشارت النتائج إلى أن افتقاد المساندة الاجتماعية وكذلك افتقاد الصلابة النفسية، يرتبط بالاكتئاب والمرض الجسدي. كما أشارت النتائج إلى أنه بغض النظر عن مستوى وشدة الضغوط، فإن الأفراد الأعلى في الصلابة النفسية أقل مرضا من الأفراد الأقل في الصلابة النفسية. كما أن المساندة من رؤساء العمل تؤدي دورا هاما بجانب المساندة من الأسرة للوقاية من أثر الضغوط في العمل (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002، صص. 11 - 12).

ودراسة جانيلين و بلاني (Ganellen & Blaney, 1984) بهدف معرفة دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين يخففان من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد. وتكوّنت العينة من 38 طالبة من علم النفس. طبقا عليهن قائمة الضغوط لهولمز، واستبيان الصلابة النفسية لكوباسا، واستبيان المساندة الاجتماعية لموس (Moos, 1981)، إضافة إلى قائمة بيك للاكتئاب. أشارت النتائج إلى أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والأهمية، ومن قدرته على التحدي، مما يجعله أكثر نجاحا في مواجهة الضغوط. كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين إدراك الضغوط والاكتئاب لدى طالبات الجامعة، إلا أن هذه العلاقة تقل مع وجود الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية اللتان تقللان من وقع الضغوط (عماد محمد مخيمر، 1997، ص. 110).

في دراسة قام بها غانم (2007) بهدف معرفة العلاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية والضغوط والصلابة لدى مرضى السكري من النوع الثاني. وهي دراسة مقارنة بين المرضى والأصحاء. تكونت عينة المرضى من 200 ذكرا من مدينة القاهرة تراوحت أعمارهم بين 34 - 69 عاما بمتوسط قدره 45.03 عاما وانحراف معياري قدره 3.32 عاما، و 200 أنثى تراوحت أعمارهن بين 33 - 69 عاما بمتوسط حسابي قدره 49.47 عاما وانحراف معياري قدره 2.64 عاما. وتكونت عينة الأصحاء من نفس العدد ذكورا وإناثا، ومن نفس الأعمار. وبعد تطبيق أدوات القياس على العينات الأربعة، تبين من نتائج الدراسة أن الفروق في الصلابة النفسية كانت لصالح الأصحاء الذكور والإناث وفي الأبعاد الثلاثة (محمد حسن غانم، 2007، صص. 66 - 82).

وفي دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وتناول الكحول والمخدرات. قام مادي وآخرون (Maddi et al., 1996) بدراسة على 226 فردا من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهم بين 18 - 37 سنة. طبقوا عليهم استخبارا يبين مدى استعمالهم للكحول والمخدرات في مرحلة المراهقة، واستبيان الصلابة النفسية. فدلّت النتائج على وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية وتناول الكحول والمخدرات فيما سبق. بمعنى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة ذكروا تعاطيا أقل للكحول والمخدرات، أما الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة فذكروا درجة أكبر لتعاطيهم للكحول والمخدرات، سواء في السابق أم في الحاضر. وقام كلارك (Clarke, 1995) بدراسة كان الهدف منها فحص قابلية التعرض للضغوط وعلاقته بعدة عوامل وهي الجنس والسن ومصدر الضبط والصلابة النفسية ونمط السلوك - أ. وتكونت العينة من 283 فردا من طلاب الجامعة في نيوزلندا. ودلت النتائج على أن التباين في عملي الصلابة النفسية والسن هو الأكثر مساهمة في تحديد مدى التعرض للضغوط. فقد كان الأفراد الأكثر صلابة والأصغر سنا ذوي عادات صحية جيدة، مقارنة بالأفراد الأكبر سنا والأقل صلابة نفسية.

وبهدف معرفة دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية، قام وليامز وآخرون (Williams et al., 1992) بدراسة على 139 فردا من طلبة الجامعة (58 ذكرا و 81 أنثى). فأظهرت النتائج أن الصلابة النفسية ارتبطت إيجابيا بأساليب المواجهة الفعالة، مثل التركيز على المشكلة، أو البحث عن الدعم البناء، بينما ارتبطت الصلابة النفسية سلبيا بأساليب المواجهة غير الفعالة مثل: التجنب. وبشكل عام ارتبطت الصلابة النفسية بعدد قليل من الأمراض الجسمية، التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها.

وفي دراسة قام بها السيد (2007) كان هدفها معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية. وتكونت عينتها من 242 من طلاب الجامعة؛ منهم 90 ذكرا، 152 أنثى من البدو والحضر. فبينت النتائج وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية. (عبد المنعم عبد الله حسيب، 2007، صص. 171 - 180).

### قائمة الصلابة النفسية

أعد هذه القائمة عماد محمد أحمد مخيمر (2002). تتكون في الأصل من 47 بندا، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (1) الالتزام وقيسه 16 بندا. (1) التحكم وقيسه 15 بندا، وأضاف الباحث الحالي إلى هذا البعد بندا واحدا وهو رقم 47، فصار عددها 16 بندا. (3) التحدي وقيسه 16 بندا. وصار عدد البنود في القائمة كلها 48 بندا، يجاب عنها بأسلوب تقريرى، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتنال صفرا. قليلا وتنال درجة واحدة. متوسطا وتنال درجتين. كثيرا وتنال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين : صفر - 144. وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

### الخصائص السيكومترية لقائمة الصلابة النفسية

#### الصدق والثبات على العينة المصرية.

بالنسبة للصدق، تم حساب الارتباطات بين كل بند والدرجة الكلية على الاستبيان على عينات من طلاب وطالبات جامعة الزقازيق منهم 35 ذكرا، 45 أنثى تراوحت أعمارهم بين 19 - 24 سنة. وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.22 - 0.72. وكل معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، ومستوى 0.05. وحسب كذلك معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية فجاءت معاملات الارتباط لبعد الالتزام يساوي 0.75، ولبعد التحكم 0.82، ولبعد التحدي 0.60. (عماد محمد أحمد مخيمر، 2000، 19 - 21). وحسب كذلك الصدق التلازمي مع استبيان يقيس قوة الأنا فبلغ معامل الارتباط بينهما 0.75 وهو دال إحصائيا همد مستوى 0.01. (عماد محمد أحمد مخيمر، 2000، 23). أما الثبات فاكتفى بحساب معامل ألفا فجاى يساوي 0.69 لبعد الالتزام، 0.76 لبعد التحكم، 0.72 لبعد التحدي، 0.75 للدرجة الكلية (عماد محمد أحمد مخيمر، 2000، ص. 22).

### تقنين قائمة الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية

#### عينة التقنين

تكونت عينة التقنين من 392 فردا؛ منهم 191 ذكور و 201 إناث. تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15 - 50 سنة. بمتوسط حسابي قدره 21.64 سنة، وانحراف معياري قدره 6.14 سنة. وتراوحت أعمار الإناث بين 15 - 40 سنة. بمتوسط حسابي قدره 20.73 سنة، وانحراف معياري قدره 4.78 سنة. وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر - باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية، من قبل الباحث شخصيا. واستغرقت عملية التطبيق شهور جانفي فيفري ومارس 2011.

الصدق والثبات على عينة هذه الدراسة  
الصدق  
تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

### 1) الصدق التمييزي عينة الذكور

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 95).

#### جدول (1) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور

قيمة "ت"	العينة الدنيا = 26		العينة العليا = 26		العينة المتغير
	ع	م	ع	م	
***24.71	3.43	23.67	2.24	43.44	الالتزام
***15.17	5.61	20.78	2.93	39.89	التحكم
***35.96	2.17	25.22	1.66	45	التحدي
***13.41	18.8	71.42	6.91	124.12	الدرجة الكلية

\*\*\* قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (1) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

### عينة الإناث

تمت المقارنة كذلك بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 95).

#### جدول (2) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث

قيمة "ت"	العينة الدنيا = 26		العينة العليا = 26		العينة المتغير
	ع	م	ع	م	
***17.64	2.27	29.07	2.27	40.36	الالتزام
***13.81	4.75	25.50	2.29	40	التحكم
***10.20	7.72	24.5	3.30	41.64	التحدي
***20.67	11.53	72.61	5.84	125.93	الدرجة الكلية

\*\*\* قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (2) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

### 2) الصدق الاتفاقي

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان الالتزام الشخصي (جمال السيد تفاع، عبد المنعم عبد الله حسيب، 2002، 306 - 307). واستبيان المساندة الاجتماعية، إعداد: السيد إبراهيم السمانوني (فهد بن عبد الله الربيع، 1997، 40). واستبيان سلم السعادة (هيوثر سامرز، آن واتسون، 2006، 3 - 5). واستبيان الدافعية إلى الإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة، 2006). وقائمة الدافع إلى الإنجاز (محمود عبد القادر محمد، 1977). وقائمة الثقة بالنفس (فريخ عويد العنزي، 1999).

ويبين الجدول رقم (3) معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية وكل من الالتزام الشخصي، المساندة الاجتماعية، سلم السعادة، الدافع إلى الإنجاز (خليفة)، الدافع إلى الإنجاز (عبد القادر)، الثقة بالنفس (العنزي).

جدول (3)

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
الالتزام الشخصي	ذكور	41	**0.791
	إناث	43	**0.698
المساندة الاجتماعية	ذكور	32	**0.504
	إناث	58	0.119
سلم السعادة	ذكور	16	**0.775
	إناث	45	**0.615
الدافع إلى الإنجاز (خليفة)	ذكور	18	**0.926
	إناث	28	*0.459
	ذكور وإناث	46	**0.644
الدافع إلى الإنجاز (عبد القادر)	ذكور	14	**0.855
	إناث	23	*0.506
	ذكور وإناث	37	**0.674
الثقة بالنفس (العنزي)	ذكور	88	**0.473
	إناث	104	**0.693
	ذكور وإناث	192	**0.558

\*\* دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم (3) أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

### 3) الارتباطات بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية. ويبين الجدول رقم (4) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية. ويمثل المثلث العلوي عينة الذكور  $n = 36$ ، بينما يمثل المثلث السفلي عينة الإناث  $n = 45$ .

### جدول 4 يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للقائمة والدرجات على الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية

م	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
الالتزام	-	**0.769	**0.829	**0.937
التحكم	**0.737	-	**0.736	**0.898
التحدي	**0.798	**0.594	-	**0.933
الدرجة الكلية	**0.938	**0.863	**0.889	-

\*\* دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.

### 4) الصدق التعارضي

ولحساب الصدق التعارضي، تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية مع استبيان التشاؤم (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، 51). وقائمة اليأس/ بيك (بدر محمد الأنصاري، 2001، 165).

جدول (5) يبين معاملات الارتباط بين قائمة الصلابة النفسية ومتغيري التشاؤم واليأس

معاملات الصدق	حجم العينات	جنس العينات	المتغيرات	قائمة الصلابة النفسية
**0.566 -	53	ذكور	التشاؤم (عبد الخالق)	
**0.542 -	51	إناث		
**0.612 -	53	ذكور	اليأس (بيك)	
**0.600 -	51	إناث		

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق التعارضي في الجدول رقم (5) أن قائمة الصلابة النفسية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

#### الثبات

تم حساب الثبات بطريقتين.

(1) طريقة إعادة تطبيق الاختبار

(2) معامل ألفا.

جدول (6) يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ

معاملات الثبات	حجم العينات	جنس العينات	نوع معامل الثبات
**0.714	46	ذكور	طريقة إعادة التطبيق
**0.721	49	إناث	(بعد 18 يوما)
0.823	46	ذكور	معامل ألفا لكرونباخ
0.831	49	إناث	

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

#### طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص

تم تطبيق قائمة الصلابة النفسية في الحصص الدراسية، سواء لطلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني. أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم. وكان عدد المفحوصين في كل تطبيق يتراوح بين 12 و 32 فردا. مما جعل الباحث يتحكم في العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة لتعليمات القائمة وطريقة الإجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم أن يسجلوا إجاباتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت المستغرق في كل جلسة للإجابة على قائمة الصلابة النفسية والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الاتفاقي والتعارضي والثبات، يتراوح بين 3 - 30 دقيقة.

وتنص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع علامة X تحت واحد من الاختيارات الأربعة السابقة، وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الإشارة إلى أنها تتكون من 30 بندا، يجب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي: لا وتنتال صفرا، قليلا وتنتال درجة واحدة، متوسطا وتنتال درجتين، كثيرا وتنتال ثلاث درجات. وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا وجود للصلابة النفسية) و 144 (ارتفاع الصلابة النفسية). أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 33 - 144 درجة. وعند الإناث تراوحت بين 66 - 138 درجة.

جدول (7) يبين توزيع البنود على الأبعاد الثلاثة

التحدي	التحكم	الالتزام
..... 3	..... 2	..... 1
..... 6	..... 5	..... 4
..... 9	..... 8	..... 7
..... 12	..... 11	..... 10
..... 15	..... 14	..... 13
..... 18	..... 17	..... 16
..... 21	..... 20	..... 19
..... 24	..... 23	..... 22
..... 27	..... 26	..... 25
..... 30	..... 29	..... 28
..... 33	..... 32	..... 31
..... 36	..... 35	..... 34
..... 39	..... 38	..... 37
..... 42	..... 41	..... 40
..... 45	..... 44	..... 43
..... 48	..... 47	..... 46
مجموع .....	مجموع .....	مجموع .....
الدرجة الكلية على الصلابة النفسية .....		

(عماد محمد أحمد مخيمر، 2000، ص. 21).

#### مجالات استعمال الاستبيان

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي المجال الأول لاستعمال قائمة الصلابة النفسية. أما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص، فإنه من الممكن جدا أن تستعمل كأداة تشخيص في إطار علم النفس الإيجابي، خاصة إذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص الصلابة النفسية خاصة، وله خبرة جيدة في التشخيص النفسي وفي القياس النفسي.

#### المعايير\*

1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.  
1 - تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

$$م = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

م = المتوسط الحسابي، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة.  
2 - تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع س}^2}{ن} - م^2}$$

ع = الانحراف المعياري، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة، م = المتوسط الحسابي.

\* تستعمل الدرجات المعيارية الثانية في مقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه أو سنه أو مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل إطلاقا في حال إجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصون على أدوات القياس التي أجابوا عن بنودها.

## عينة الذكور

جدول (8) يبين العمر وحجم العينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية ودرجات الأبعاد الفرعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	حجم العينة	المدى العمري	الجنس
7.68	33.25	الالتزام	191	50 - 15	ذكور
7.67	30.42	التحكم			
7.84	34.67	التحدي			
19.63	100.14	الدرجة الكلية			
4.97	34.51	الالتزام	201	40 - 15	إناث
6.62	33.07	التحكم			
8.28	33.40	التحدي			
14.97	105.84	الدرجة الكلية			

## (2) الدرجات المعيارية الثانية

تم حساب الدرجات المعيارية الثانية بالمعادلة التالية:

$$\text{الدرجة المعيارية الثانية} = \frac{س - م}{ع} \times 10 + 50$$

س = الدرجة، م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، 10 انحراف معياري جديد، 50 متوسط حسابي جديد.

## عينة الذكور

جدول (9) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية الثانية لعينة الذكور ن = 191

درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية
56	111	38	76	19	40	1	4
56	112	38	77	20	41	2	5
57	113	39	78	20	42	2	6
57	114	39	79	21	43	3	7
58	115	40	80	21	44	3	8
58	116	40	81	22	45	4	9
59	117	41	82	22	46	4	10
59	118	41	83	23	47	5	11
60	119	42	84	23	48	5	12
60	120	42	85	24	49	6	13
61	121	43	86	24	50	6	14
61	122	43	87	25	51	7	15
62	123	44	88	25	52	7	16
62	124	44	89	26	53	8	17
63	125	45	90	26	54	8	18
63	126	45	91	27	55	9	19
64	127	46	92	28	56	9	20
64	128	46	93	28	57	10	21
65	129	47	94	29	58	10	22
65	130	47	95	29	59	11	23
66	131	48	96	30	60	11	24
66	132	48	97	30	61	12	25
67	133	49	98	31	62	12	26

67	134	49	99	31	63	13	27
68	135	50	100	32	64	13	28
68	136	50	101	32	65	14	29
69	137	51	102	33	66	14	30
69	138	51	103	33	67	15	31
70	139	52	104	34	68	15	32
70	140	52	105	34	69	16	33
71	141	53	106	35	70	16	34
71	142	53	107	35	71	17	35
72	143	54	108	36	72	17	36
72	144	55	109	36	73	18	37
		55	110	37	74	18	38
				37	75	19	39

عينة الإناث

جدول (10) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الإناث ن = 201

درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام
57	117	39	89	20	61	1	33
58	118	39	90	21	62	2	34
59	119	40	91	21	63	3	35
59	120	41	92	22	64	3	36
60	121	41	93	23	65	4	37
61	122	42	94	23	66	5	38
61	123	43	95	24	67	5	39
62	124	43	96	25	68	6	40
63	125	44	97	25	69	7	41
63	126	45	98	26	70	7	42
64	127	45	99	27	71	8	43
65	128	46	100	27	72	9	44
65	129	47	101	28	73	9	45
66	130	47	102	29	74	10	46
67	131	48	103	29	75	11	47
67	132	49	104	30	76	11	48
68	133	49	105	31	77	12	49
69	134	50	106	31	78	13	50
69	135	51	107	32	79	13	51
70	136	51	108	33	80	14	52
71	137	52	109	33	81	15	53
71	138	53	110	34	82	15	54
72	139	53	111	35	83	16	55
73	140	54	112	35	84	17	56
73	141	55	113	36	85	17	57
74	142	55	114	37	86	18	58
75	143	56	115	37	87	19	59
75	144	57	116	38	88	19	60

## تحديد مستويات الصلابة النفسية

حدد الباحث أربع مستويات الصلابة النفسية مستعملا الدرجات الخام والدرجة المعيارية التائية كما يلي:

عينة الذكور

## جدول (11) يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات الصلابة النفسية لعينة الذكور ن = 191

مستويات المساندة الاجتماعية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
الصلابة النفسية منخفضة	40 - 1	81 - 4
الصلابة النفسية متوسطة	60 - 41	120 - 82
الصلابة النفسية مرتفعة	72 - 61	144 - 121

عينة الإناث

## جدول (12) يبين الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات الصلابة النفسية لدى عينة الإناث ن = 201

مستويات المساندة الاجتماعية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
الصلابة النفسية منخفضة	40 - 1	91 - 33
الصلابة النفسية متوسطة	60 - 41	121 - 92
الصلابة النفسية مرتفعة	75 - 61	144 - 122

## المراجع

- عبد اللطيف محمد خليفة (2006). مقياس الدافعية للإنجاز. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد المنعم عبد الله حسيب (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، العدد الحادي والعشرون. القاهرة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- عماد محمد مخيمر (1996). إدراك القبول الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. دراسات نفسية، المجلد السادس العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- عماد محمد مخيمر (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع العدد السابع عشر. القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- عماد محمد أحمد مخيمر (2002). استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان". القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فريخ عويد العنزي (1999). الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. دراسات نفسية، المجلد التاسع العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- لولوة حمادة، حسن عبد اللطيف (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- مارتن سيلجمان (2002). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.
- محمد حسن غانم (2007). الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكر من النوع الثاني. دراسات عربية في علم النفس، المجلد السادس العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- محمود عبد القادر محمد (1977). دراستان في دوافع الإنجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ممدوحة محمد سلامة (1991 - أ). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين. دراسات نفسية، ك1 ع2. القاهرة، رابطة الأخصائيين المصرية (رانم).
- ممدوحة محمد سلامة (1991 - ب). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ك1 ع3. القاهرة، رابطة الأخصائيين المصرية (رانم).

## ملحق

## قائمة الصلابة النفسية

عماد محمد أحمد مخيمر (2002)

تعديل: بشير معمريّة (2011)

الجنس ..... العمر ..... المهنة .....

المستوى التعليمي .....

التخصص التعليمي .....

## تعليمات

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا. وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1 - مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	....	....	....	....
2 - أتخذ قراراتي بنفسني ولا تملني عليّ من مصدر خارجي	....	....	....	....
3 - أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	....	....	....	....
4 - قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	....	....	....	....
5 - عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	....	....	....	....
6 - أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	....	....	....	....
7 - معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة	....	....	....	....
8 - نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ	....	....	....	....
9 - لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد	....	....	....	....
10. أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله	....	....	....	....
11. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا	....	....	....	....
12. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها	....	....	....	....
13. لدي مبادئ وقيم ألتمزم بها وأحافظ عليها	....	....	....	....
14. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	....	....	....	....
15. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	....	....	....	....
16. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	....	....	....	....
17. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	....	....	....	....
18. عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي	....	....	....	....
19. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	....	....	....	....
20. أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح	....	....	....	....
21. أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	....	....	....	....
22. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	....	....	....	....
23. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	....	....	....	....

....	....	....	....	24. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
....	....	....	....	25. أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد
....	....	....	....	26. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
....	....	....	....	27. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
....	....	....	....	28. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
....	....	....	....	29. أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
....	....	....	....	30. لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
....	....	....	....	31. أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
....	....	....	....	32. أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
....	....	....	....	33. أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
....	....	....	....	34. أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
....	....	....	....	35. أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
....	....	....	....	36. إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
....	....	....	....	37. إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
....	....	....	....	38. إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
....	....	....	....	39. أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدّ هي حياة مملة
....	....	....	....	40. أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
....	....	....	....	41. أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
....	....	....	....	42. أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
....	....	....	....	43. أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
....	....	....	....	44. أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
....	....	....	....	45. إن التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
....	....	....	....	46. أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
....	....	....	....	47. أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
....	....	....	....	48. أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث