

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران – السانوية

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم نفس وعلوم التربية

تخصص : علم النفس العمل والتنظيم

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم نفس العمل و التنظيم

مفهوم الذات وعلاقته بالصلاية النفسية

دراسة ميدانية : مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية

بمدينة وهران

إشراف الاستاذة :

بزاید نجاه

إعداد الطالبة :

جليل رحمونة

السنة الجامعية 2014/2013 :

إهداء

إلى من ربياني صغيرا

إلى من دفعاني بدعائهما

إلى من أعيش لكسب رضاهم بعد الله

إلى أبي الغالي، عرفانا مني وتقديرا للتضحيات التي بذلها، داعيا المولى عز وجل أن يرحمه وأن يسكنه فسيح جناته وأن يجعل مثواه الفردوس الأعلى من الجنة

وإلى من لها فضل عظيم يعجز عن الوفاء به أي إهداء وتقدير إلى أمي الحبيبة ، أمد الله في عمرها وشفأها وحفظها من كل سوء

إلى من كانوا نعم المشجعين لي في مواصلة مسيرتي التعليمية إلى إخواني وأخواتي

إلى من جمعني بهم القدر فكان أجمل ما قدمت لي الحياة، إلى رفيقات دربي، صاحبات القلوب الطيبة، إلى نعم الأخوات والصديقات بلميلود اسيا صنهاجي نوال بن عطية نادية همني خير لقرع خديجة توهامي أمال وإلى الاخ شيخ قادة طاهر وشكرا خاص إلى الاخ بودهرى عبد الرحمن

كلمة شكر

أقدم بشكرنا الخالص وامتناني إلى أستاذة والدكتورة "بزايد نجاه" التي أرشدتني وخصصت لي وقتا من أجل إثراء هذا العمل , وذلك بتقديمها لي النصائح القيمة والتوجيهات والآراء السديدة.

نشكر كذلك السيد المؤطر بمؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية السيد "عجال" على جهده المتواصل طيلة فترة التربص , و السيدة "وران امال" كما لا يفوتني أن نشكر جميع أساتذتي على المساعدات التي قدموها لي وكل عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية اشكرهم جزيل الشكر على حسن الاستقبال.

بارك الله فيكم جميعا -

ملخص البحث

إستهدفت الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات و الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بمدينة وهران وكذلك التوصل إلى معادلة يمكن من خلالها التنبؤ بمفهوم الذات والصلابة النفسية من خلال بأبعادها الثلاث (الالتزام, التحكم, والتحدي) ولتحقيق أهداف الدراسة تمت صياغة فرضيات وإختبار هذه الفرضيات تم تطبيق إستبيان لمفهوم الذات (1985) و إستبيان لصلابة النفسية (2002) وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية كالصدق والثبات لهذه الأدوات و إستعمال المنهج الوصفي بدراسة إحصائية على (70) عامل بمؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهان تم إختيارهم بطريقة عرضية وبعد جمع البيانات تم إستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج، حيث أظهرت الدراسة النتائج التالية:

وجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و المؤشر العام الصلابة النفسية لدى عمال المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهان.

وجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و الإلتزام لدي عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهان.

وجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و التحكم لدي عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهان.

وجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و التحدي لدي عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهان.

محتويات البحث

الموضوع	الصفحة
الإهداء.....	أ.....
كلمة شكر.....	ب.....
ملخص البحث.....	ت.....
محتويات البحث.....	د.....
قائمة الجداول والأشكال.....	ش.....

الفصل الأول : تقديم البحث

1-مقدمة.....	1.....
2-إشكالية البحث.....	4.....
3-فرضيات البحث.....	6.....
4-أهمية البحث.....	6.....
5-أهداف البحث.....	7.....
6-حدود البحث.....	7.....
7-التعاريف الاجرائية لمصطلحات البحث.....	7.....

الفصل الثاني : مفهوم الذات

تمهيد.....	9.....
1- تعريف الذات.....	9.....
2- مستويات الذات.....	9.....

10	3-أساليب تعزيز الذات.....
10	4- تعريف مفهوم الذات.....
11	5- عناصر مفهوم الذات.....
12	6-أنواع مفهوم الذات
12	7- سمات مفهوم الذات.....
13	8-أشكال مفهوم الذات
14	9-أبعاد مفهوم الذات.....
18	10-أهمية مفهوم الذات.....
18	11-البعد النظري لمفهوم الذات
19	12-مصادر تكوين مفهوم الذات.....
20	13-النظريات التي تناولت مفهوم الذات.....
23	الخلاصة.....

الفصل الثالث : الصلابة النفسية

24	تمهيد.....
	1 - تعريف صلابة النفسية.....
24	2- نشأة مفهوم الصلابة النفسية.....
27	3- أبعاد الصلابة النفسية.....
31	4-أهمية الصلابة النفسية.....
33	5-الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية.....
34	6- خصائص ذوي الصلابة النفسية.....

- 7- خصائص مرتفعي الصلابة النفسية.....34
- 8- خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة.....36
- 9- النظريات المفسرة للصلابة النفسية.....37
- 42..... خلاصة

الفصل الرابع : الدراسات السابقة

- 44..... تمهيد
- 1-دراسة "سوزان كوباسا".....44
- 2-دراسة" روتر ".....45
- 3-دراسة "جانيلين بلارني".....45
- 4-دراسة "هول وزملائها".....45
- 5-دراسة" يعقوب".....45
- 6-دراسة "جبرسون ".....46
- 7-دراسة "مخيمر".....46
- 8-دراسة" برنارد وزملائه".....46
- 9دراسة "جيهان حمزة".....47

الفصل الخامس : الدراسة الميدانية

أولا : الدراسة الاستطلاعية

- 49..... تمهيد
- 1-دواعي الدراسة الاستطلاعية.....49
- 2-المجال الجغرافي.....49

49.....	3- النظرة التاريخية للمؤسسة.....
50.....	4- وسائل الدراسة الإستطلاعية ومواصفاتها
50.....	4-1 الإستبيان.....
50.....	4-2 مقياس مفهوم الذات.....
51.....	4-3 مقياس الصلابة النفسية.....
52.....	4-4 إستبيان الخلفية الفردية.....
53.....	5- مواصفات عينة الدراسة الإستطلاعية.....
56.....	6- صدق و ثبات أداة البحث.....

ثانيا : الدراسة الاساسية

57.....	تمهيد.....
57.....	1-أهداف الدراسة الاساسية.....
58.....	2- عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها.....
60.....	3-إجراء الدراسة الأساسية.....
60.....	4-الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية.....
60.....	5-تطبيق أدوات البحث وتفرغ درجاتها.....
60.....	6- الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.....

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشتها

62.....	تمهيد.....
62.....	1-عرض الفرضية العامة.....
62.....	2-عرض الفرضية الجزئية الأولي.....
63.....	3-عرض الفرضية الجزئية الثانية.....

63.....	4- عرض الفرضية الجزئية الثالثة.....
64.....	5- مناقشة الفرضية العامة.....
65.....	6- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.....
67.....	7- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.....
69.....	8- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.....
70.....	الخاتمة.....
71.....	التوصيات.....

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	جدول يبين فقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مفهوم الذات	01
51	جدول يبين فقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية	02
52	جدول يبين إعطاء الأوزان لبدائل الاختبار	03
52	جدول يبين طريقة ترميز الجنس	04
52	جدول يبين طريقة ترميز السن	05
52	جدول يبين طريقة ترميز الحالة المدنية	06
52	جدول يبين طريقة ترميز مستوى التعليمي	07
53	جدول يبين طريقة ترميز الاقدمية المهنية	08
53	جدول يبين طريقة ترميز الحالة السوسيو مهنية	09
53	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس	10
54	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير السن	11
54	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الحالة المدنية	12
54	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير مستوى التعليمي	13
55	الجدول توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الحالة السوسيو مهنية	14
55	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الاقدمية	15
56	جدول يبين حساب معامل إرتباط بارسون لابعاد مفهوم الذات	16
56	جدول يبين حساب معامل إرتباط بارسون لابعاد الصلابة النفسية	17
57	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	18
57	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير السن	19
58	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة المدنية	20
58	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير مستوى التعليمي	21
59	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير حالة السوسيو مهنية	22
59	جدول يبين توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير الاقدمية	23
62	جدول يبين عرض نتائج الفرضية العامة	24
62	جدول يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى	25
63	جدول يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	26
63	جدول يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	27

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
38	نموذج " كوبازا " في الصلابة النفسية	01
39	يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة	02
40	نموذج فنك المعدل لنظرية " كوبازا " للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها	03

1- مقدمة

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والضغوط الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ، وسياسية ، وكافة ظروف التي يقابلها في حياته حيث سعت الدراسات النفسية عموماً إلى دراسة السلوك الإنساني، ضبطه ،التنبؤ به من أجل تحديد جوانب تطوره، و ذلك من خلال دراسة أهم جانب من جوانب شخصية الفرد ألا و هو مفهوم الذات لأنه مركز الشخصية ، بنائها، تكوينها، بالتالي يساهم في تحديد قدرتها على التفاعل مع المجتمع بشكل فعال.

يحتل مفهوم الذات أهمية في حياة الفرد ، فهو الذي يوجه أفعاله في المواقف المختلفة، وعلى أساسه تفسر الخبرات التي يمر بها ،وتحديد توقعاته من نفسه ومن الآخرين، بالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم الذات يعمل على تحقيق الإتساق المتواصل بين سلوك ونظرت الفرد إلى نفسه سلبية كانت هذه النظرة أم إيجابية. ويلعب مفهوم الذات أو فكرة المرء عن نفسه دوراً كبيراً في توجيه السلوك وتحديد. فالعامل الذي لديه فكره عن نفسه بأنه ذكي ومواظب ومجتهد يميل إلى التصرف تبعاً لهذه الفكرة، فمفهوم على هذا النحو يعمل كقوة دافعة، وعليه فإن الكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته تؤثر في الطريقة التي يسلك بها أو أن سلوكه يؤثر في الكيفية التي يدرك فيها ذاته. والذات هي الشعور والوعي بكيونة الفرد وتتكون كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والثبات، وتنمو نتيجة النضج والتعلم.

يعد مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، كما أن محاولات المرء التعرف على ذاته وتحديد معالمها تبدأ بشكل ملح في فترة المراهقة وتستمر كذلك طوال حياته تبعاً لما قد يحل عليه من تغير أو تعديل ويساهم مفهوم الذات في فردية الفرد الإنساني، ولعل ذلك يجعل موضوعاً للتأمل والتفكير والتقييم بالنسبة للفرد، ما وعرفه "بريسمان" بأنه عبارة عن الصورة التي يحملها الإنسان ويكونها عن نفسه وسلوكه. وعرفه "داوود وحمدي" (1997) بأنه نظرة الفرد إلى ذاته ونفسه وإدراكه مدى كفايته في القيام بأدواره المختلفة في المواقف المختلفة. وعرفه روجرز بأنه المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الايجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص. (حموري صالح، 2011 ،ص461) .

كما تعتبر الصلابة النفسية أيضاً إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، و التي حظيت حديثاً باهتمام كثير من الباحثين والذي درس على نحو واسع في أعمال "كوبازا بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الإنفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً والتي يسعى

الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله ، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة ، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره ، أو تعديل أهدافه وطموحاته ، أو بتغيير البيئة.

كما يمكن النظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وقد ذهب "انتوفاسكي" (Antonvski) إلى أن الصلابة مصدر مقاومة يمكنه معادلة الآثار المحتملة للضغط وقد عرف بروكس الصلابة النفسية :بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الاحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية، ولحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات. (علوي ،2012، ص10)

لقد تم تقسيم البحث إلى قسمين الجانب النظري و الجانب التطبيقي :

الجانب النظري :

يحتوي على أربعة فصول تمثلت في فصل تقديم البحث الذي يضم إشكالية وفرضيات البحث وأهمية وأهداف البحث بالإضافة الى حدود وصعوبات البحث وأختتم الفصل بتعاريف الإجرائية لأهم مصطلحات المستخدمة في البحث اما الفصل الثاني فتطرقت الباحثة فيه إلى مفهوم الذات من حيث الذات ومستويات الذات وأساليب تعزيز الذات ثم إلى مفهوم الذات من حيث مفهومه ، أنواعه ، سماته وأشكاله ثم أبعاده وأهميته وبعده النظري و مصادر تكوينه واخيرا إلى النظريات التي تناولت موضوعه

الفصل الثالث تطرقت الباحثة في هذا الفصل إلى الصلابة النفسية بالنسبة إلى الفرد من حيث تعريفها نشأتها أبعادها أهميتها وأدوارها خصائصها ونظريات المفسرة لها
الفصل الرابع إحتوي على الدراسات السابقة حول الموضوعين (مفهوم الذات و الصلابة النفسية)

الجانب الميداني :

الذي كان بدوره مقسم إلى جزئين الجزء الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية التي تطرقت فيه إلى تعريف ,المجال جغرافي للدراسة ، أدوات ووسائل البحث، خصائص العينة صدق وثبات الإستبانيين أما الجزء الثاني فهو خاص بالدراسة الأساسية التي فيها تحديد أهداف الدراسة الأساسية ، عينة الدراسة الأدوات المستعملة فيها والأساليب الاحصائية المستخدمة.

الفصل السادس والأخير ثم فيه عرض النتائج ومناقشتها بالإضافة إلى خاتمة البحث وذكر أهم الاقتراحات.

الفصل الأول

تقديم البحث

2- إشكالية البحث

تمحورت مشكلة الدراسة في الكشف عن مفهوم الذات الذي يحتل جانباً كبيراً من إهتمامات الفرد، فهو يؤثر في قدرته على التوائم مع البيئة التي يعيش فيها ويمارس نشاطاته وخبراته، يعرفه "إسماعيل" كما جاء عند "العيسى" (1419) بأنه ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخرين . وبعبارة سلوكية هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه يوضح هذه الاستجابات التقرير اللفظي الذي يظهر على ضمير المتكلم مثال قوله (أنا ناجح). (الشيخي، 2003، ص21)

و عن الصلابة النفسية التي تعتبر مركباً مهماً من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وتعمل ايضاً كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية. حيث عرف مجدي الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية ، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق . (العبدلي، 2012، ص21)

كلا المفهومين يعتبران مركب من مركبات الشخصية للفرد وخاصة للعامل الجزائري الذي أختير كعينة للكشف عن طبيعة مفهوم الذات ومدى تحكمه في ذاته الذي قد يظهر له أنه يفهم ذاته ويعرفه بصورة تكشف له مواطن الضعف فيها والعمل على تقليصها وخلق البدائل الإيجابية لها. وهذا نتيجة لما يعتقدونه قوة شخصية و قوة صلابته النفسية ومن هذه الزاوية إرتأ لي أن أدرس ومفهوم الذات بأبعاده الخمسة وهي الذات الجسمية ، الذات الاجتماعية، الذات الاسرية، الذات الشخصية، الذات الأخلاقية. والصلابة النفسية بأبعادها الثلاث وهي الالتزام التحكم، التحدي .

ومن هنا أطرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات و المؤشر العام للصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران ؟

ويتفرع من الإشكالية العامة التساؤلات الفرعية التالية:

هل توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات والالتزام لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران ؟

هل توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات والتحكم لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران ؟

هل توجد علاقة إرتباطية بين مفهوم الذات و التحدي لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران ؟

3- الفرضيات البحث

بعد عرض الاشكالية التي تقوم عليها هذه الدراسة وضعت فرضيات وهي:

الفرضية العامة : توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و المؤشر العام الصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران .

وتتفرع عنها الفرضيات الجزئية كما يلي:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والالتزام لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والتحكم لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات و التحدي لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

4- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية في مايلي :

- أهمية موضوع الدراسة وهو مفهوم الذات وعلاقته بالصلابة النفسية .
- أهمية متغيرات الدراسة (مفهوم الذات و الصلابة النفسية) حيث يعتبر موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين ، بالإضافة إلى ظهوره حديثا على الساحة العربية .

- مساهمة نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين مفهوم الذات و الصلابة النفسية.

- إضافة نتائج جديدة إلى التراث المعرفي حول طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات و الصلابة النفسية.

- محاولة الباحثة الاستفادة من النتائج التي سيتمخض عنها الدراسة في وضع بعض المقترحات التي ستساعد عمال مؤسسة النقل بسكك الحديدية.

5- أهداف الدراسة:

سعت الدراسة التعرف على:

- العلاقة بين مفهوم الذات و المؤشر العام للصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.
- العلاقة بين مفهوم الذات والالتزام لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.
- العلاقة بين مفهوم الذات و التحكم لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.
- العلاقة بين مفهوم الذات و التحدي لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران .

6- حدود البحث

تم تطبيق وسائل البحث على عينة من عمال المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية وشملت كل الفئات السوسيو مهنية.

الحدود الموضوعية : دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والصلابة النفسية.

الحدود الجغرافية : المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية وهران الجزائر

الحدود البشرية : يتكون مجتمع الدراسة من (70) عامل من عمال المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية .

الحدود الزمنية : تمت الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 2104/03/23 إل 2014/04/ 23.

7- التعاريف الإجرائية للبحث

مفهوم الذات : مجموعة من التصورات حول النفس فهو الطريقة التي ينظر بها العامل إلى نفسه من خلال علاقته بالآخرين وفيها فكرته عن جسمه وحالته الصحية وعلاقاته التي تربطه بالآخرين ومشاعره إتجاه افراد اسرته واحساسه بالقيمة الفردية ووصف ذاته .

الصلابة النفسية: هي اعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له التزام وتحكم وتحدي فيما يلقاه من أحداث ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له."

الالتزام : هو التعاقد النفسي يلتزم به الفرد نحو نفسه واهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

التحكم : هو مدي إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له التحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل مسؤولية .

التحدي : هو إعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على الجوانب حياته هو أمر ضروري ويمثل تحديا أكثر من كونه تهديدا له

الفصل الثاني

مفهوم الذات

تمهيد

يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في حياة الإنسان من حيث أنه يشكل الدافع الأساسي لسلوكه واتجاهاته وتوافقه مع نفسه ومع الآخرين، لهذا أصبح مفهوم الذات مفهوماً هاماً في دراسات الشخصية، وذلك باعتباره حجر الأساس الذي تنتبأ على هديه بالكثير من ألوان الاعتقادات والدوافع والسلوكيات بل وحتى أشكال الاضطرابات وسوء التوافق و سوف ينظر في هذا الفصل الى تعاريف مفهوم الذات ، مستويات الذات ، اساليب تعزيز الذات:

1 - تعريف الذات :

تعددت تعاريف الذات فمن أهمها:

يعرف "أحمد قحطان" الذات "أنها هي محتوى الوعي وليست موضوعاً له كالجسد وليس لها وجود واقعي خارج هذا الوعي".

كما يعرف "مورفي" الذات على "أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه".
(قحطان، 2003 ، ص ص 22- 23)

2- مستويات الذات :

ركز "دويدار" (1992) على ثلاثة مستويات رئيسية للذات وهي مفهوم الذات العام ، و مفهوم

الذات المكبوث ، و مفهوم الذات الخاص . وهي كالتالي :

-مفهوم الذات العام : ويضم هذا المفهوم عدداً من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات الواقعي وهو المفهوم الذات الواقعة كما يعبر عنه الشخص ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات الواقعية كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يدركها هو . ومفهوم الذات الاجتماعي وهو مفهوم المدرك للذات الاجتماعي كما يعبر عنه الشخص ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ومفهوم الذات المتالي وهو المفهوم المدرك للذات المثالية كما يعبر عنها الشخص ويشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة للشخص الذي يود أن يكون.

- مفهوم الذات المكبوث : وهو الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته والتي نجح دافع تأكيد وتحقيق وتعزيز الذات في تجنيد حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسي.

- مفهوم الذات الخاص :وهو أخطر المستويات فهو يختص بالجزء الشعوري السري الشخصي جداً من الخبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاص خبرات محرمة أو محرجة أو مخجلة أو بغیضة أو معيبة أو مؤلمة غير مرغوب فيها إجتماعياً ويعتبر مفهوم الذات الخاص بمثابة (عورة نفسية) لا يجوز إظهاره أو كشفه أمام الناس. (دويدار، 1992 ، ص ص 42, 43)

3-أساليب تعزيز الذات

بإمكان إي فرد العمل على تنمية الذات بصورة ايجابية ضمن هذا الإطار بين المعينون بالسلوك البشري أن الادراك السلبي وما ترتبط من أفكار سلبية في ذهن الفرد يعتبر السبب الرئيسي في مفهوم الذات المنخفض ومن هنا فإن كسر الحلقة السلبية تعتبر الخطوة الاولي والمهمة في عملية التغيير نحو مفهوم ذات أكثر إيجابية ولتحقيق ذلك يوصي الباحثون بمجموعة من الاساليب أهمها:

1. كتابة قائمة بالمصادر الشخصية (المادية الاجتماعية الصفات الشخصية) على ورقة ثم نقل كل مصدر او ميزة شخصية على بطاقة للتذكير على أن يصاحب ذلك الشعور ايجابي وليس مجرد قراءة البطاقة.
2. كتابة عبارات تقريرية تثبت الحصول أو تحقيق ما رغبت فيه بصيغة الحاضر مع التركيز على نوعية أو السمة التي ترغب فيها.
3. تعلم كيف تمدح وتجاهل الاخرين وتتقبل منهم عبارات مدح موجهة إليك ابدأ مع الاصدقاء المقربين ثم من تعمل معهم ثم من تتعامل معهم وهكذا.
4. التدريب على التوكيدية التي تتمثل في الحصول على ما ترغب به ولكن ليس على حساب
5. الاخرين ودون القيام باي سلوك عدواني تجاههم فمن المهم للفرد أن يدرك وهو يتدرب لكي يصبح أكثر حزماً بأن له حقوقاً غير قابلة للمساومة.
6. تسلسل أو سلم التوكيدية ويشمل ستة سلوكيات تبدأ بتحية الاخرين أو المبادأة بالتحدث ومرورا بعبارات مدح للأخرين استخدام عبارة أنا لماذا التعبير عن المشاعر وعدم الموافقة وإنهاء بالتواصل البصري (عسكر , 2005,ص54).

4-تعريف مفهوم الذات :

تعددت تعريف مفهوم الذات وهذا تبعا لاختلاف وجهات نظر الباحثين اهم هذه التعريفات هي : يعرف "علي عسكر" مفهوم الذات أنه " يدل هذا المفهوم الذي يترادف مع إدراك الذات على الصورة الكلية (الافكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعل الفرد مع من يتواجد في محيطه الاجتماعي بداء بالجماعة الأولية المتمثلة بالأسرة ومرورا بالمعارف والاصدقاء وإنهاء بالأشخاص المهمين في حياة الفرد." (عسكر , 2003, ص 166)

كما عرف أبو أسعد مفهوم الذات في جملة من تعاريف وهي : يعرفه "لابين وجرين" أنه تقدير الكلي الذي يقرره الفرد عن مظهره وقدراته ومشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه.

عرفه "ميريل" بأنه نظرة الفرد العامة لنفسه بالإضافة إلى إدراك الفرد لكفاءته في القيام بأدواره المختلفة وأدائه في المواقف المختلفة .

عرفه" تام وزملائه " بأنه إطار المرجعي لفكرة الفرد عن نفسه يتكون خلال تفاعل الفرد مع العالم .
(أبو أسعد , 2010, ص ص 230-231)

يري "محمد اسماعيل" إن مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائنا
بيولوجيا إجتماعيا إي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخر .

يري دويدار (1992) إنه عبارة عن تكوين عقلي معرفي منظم ومتعلم للمدركات والمفاهيم والتقييمات
الشعورية للفرد يتعلق بذاته .(دويدار , 1992 , ص ص 39-40)

أما بالنسبة "لزهران" هو تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم المدركات الشعورية والتصورات والتقييمات
الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته .(زهران , 2003, ص 62)

تستخلص الباحثة أن مفهوم الذات هي الصورة الكامنة التي يكونها العامل عن نفسه كشخص له كيانه
الخاص وإمكانياته وخبراته وحاجاته.

5- عناصر مفهوم الذات :

يوضح كل من "جيردانوو" و "دويك" بأن مفهوم الذات كتكوين فرض عام يتضمن ستة عناصر
تكمل بعضها لتساهم في النهاية في الذات المثالية للفرد وهذه العناصر هي :

الوعي بالذات : وهو ما يتعلق بإدراك الفرد بأن له تأثير على الآخرين والآخرين تأثير عليه وبمعني
آخر له كيان مؤثر خلال عمليات التفاعل الاجتماعي فمن خلاله يتمكن الفرد من تصور المنظومة
الاجتماعية المتشابكة وموقعة فيها.

قيمة الذات : وتتبع من الايمان بالمساواة ويحق الحياة والحرية والسعي نحو تحقيق السعادة
ويستند ذلك على مبدأ الذي نادى به جميع الاديان السماوية الا وهو مبدأ المساواة بين الناس في حقوق
والواجبات .

حب الذات : ويتعلق بميول الفرد نحو ذاته بكل إيجابياتها وسلبياتها وعدم الشعور بالدونية مدام
هناك رغبة من جانبه بالتوظيف مهاراته ويزل الجهد بنية سليمة حتي في حالة مقارنة النفس بالآخرين
عليه ادراك نقاط القوة والضغط في امكاناته وحدود النجاح فيما يقوم به والا يدع الياس يتسرب اليه بسبب
الاخفاق الذي يتعرض له طالما يعمل ويجتهد . (عسكر , 2003, ص 166)

تقدير الذات: ويشير إلى الشعور بالفخر والرضا عن النفس والفرد يكتسب التقدير من خلال
خيرات النجاح التي يمر بها وغالبا يستند الفرد في حكمه هذا إلى نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي
ويعتبر العنصر الاخير أكثر دواما فيما يتعلق بالتقدير الذات حيث أن التقدير الخارجي يمكن أن يتغير أو
يجب عن الفرد .

الثقة الذات: وتدل على الشعور الذاتي من جانب الفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الامور المختلفة في الحياة وتتمو جانب الفرد بإمكاناته وقدرته على مواجهة الامور المختلفة في الحياة وتتمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات .

احترام الذات : وهو القدرة على تثمين أو تقدير طبيعة الإنفعالات الشخصية ويرتكز ذلك على عدم الشعور بالذنب في حالة التعبير عن الخوف السعادة الغضب الحب والفرح إذا ذلك التعبير بصورة تتناسب مع المواقف المرتبطة بها . (عسكر , 2003, ص ص 166 - 167)

6-أنواع مفهوم الذات :

هناك نوعين لمفهوم الذات حسب "حسين البلاح"(2009) هما الايجابي والسلبي :

المفهوم الايجابي للذات : والذي يعبر كما يشير زهران إلى الصحة النفسية والتوافق النفسي ويذكر بأن تقبل الذات يرتبط ارتباطا جوهريا موجبا بتقبل الاخرين وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدا رئيسيا في عملية التوافق الشخصي والفرد الذي يتمتع بمفهوم ذات موجب يميل عبر الصورة الذاتية التي يكونها عن نفسه جسميا واجتماعيا وعقليا وعبر إدراكه السليم لطموحاته وإنجازاته وقدراته إلى أن يسعى لتحقيق اقصي ما تتيجه له تلك الذات من امكانيات .

المفهوم السلبي للذات : وهذا المفهوم يتضح لدي الفرد من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الاخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي و الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم تقدير الذات كما ام مفهوم الذات السلبي يجعل من المشاعر عدم الثقة بالنفس ونقص الكفاءة والدونية مما يؤدي بالفرد أن يكون أقل تكيفا من الناحية النفسية . وبناء على ما سبق يتضح أن الذات قد تكون موجبة وقد تكون سالبة فكلما كانت الذات موجبة أدى ذلك بالفرد إلى التوافق النفسي وكلما كانت الذات سالبة أصبح الفرد عرضة للقلق والاضطراب وبالتالي سوء التوافق النفسي . (البلاح, 2009, ص ص 253 - 254)

7-سمات مفهوم الذات

تطرق العديد من الباحثين الى خصائص مفهوم الذات وتم تحديدها كالتالي :

مفهوم الذات منظم : إن الفرد يدرك ذاته من خلال الخبرات المتنوعة التي تزوده بالمعلومات ويقوم الفرد بإعادة تنظيمها حيث يصوغها ويصنفها وفقا لثقافته الخاصة فأول خاصية لمفهوم الذات هو أنه بناء منظم يصنف فيه الناس المعلومات التي لديهم عن أنفسهم في فئات ويربطون هذه الفئات بعضها ببعض .

مفهوم الذات متعدد الجوانب : ما زال الفرد يصنف الخبرات التي يمر بها إلى فئات وقد يشاركه الكثير في هذه التصنيفات اذا لمفهوم الذات جوانب متعددة وليس احادي الجانب وقد تكون هذه التصنيفات في مجالات كالمدرسة التقبل الاجتماعي الجاذبية الجسمية القدرة العقلية والجسمية.

مفهوم الذات هرمي : يشكل الذات هرما قاعدته الخبرات التي يمر بها الفرد في مواقف خاصة وقيمتها مفهوم الذات العام وهناك من يقسم قمة الهرم إلى قسمين مفهوم الذات الاكاديمي وغير الاكاديمي .
مفهوم الذات ثابت ; يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وخاصة في قمة الهرم ويقل ثباته كلما نزلنا من قمة الهرم إلى قاعدته حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير وذلك لتنوع المواقف.

(قحطان, 2003, ص 98)

8- أشكال مفهوم الذات:

الذات مفهوم فرضي يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية المميزة للفرد ، حيث أن أشكال مفهوم الذات ترتبط فيما بينها ارتباطاً قوياً وتؤثر وتتأثر بعضها ببعض .ومن هذه الأشكال:

الذات أو الأنا الفاعلة: ويعبر عنها اللفظ أنا في اللغة العربية، وغالباً ما يتبعها فعل أو شعور أو سلوك أو إدراك، فنقول أنا أرى، وأنا أحب، أو أنا أريد، أو أنا اعتقد.

الذات أو الأنا المفعلة: وغالباً ما نستخدم لفظ الأنا في حالة وقوع الفعل عليها، ويكون الفعل من قبل الآخرين، مثل: قالوا لي، أخبروني، هاتقوني، وما إلى ذلك.

الذات المثالية: وهي الأنا المتعالية عن الواقع، وقيمتها جوهر الثقافة، أي القيم والضمير والمعايير والجوهر الروحي أو الدين. (الحموري ; الصالحي, 2011, ص461)

الذات الموقفية: وهي الأنا في الموقف المحدد بعناصره المادية والاجتماعية وتكون ردود أفعال الأنا مباشرة، لأن مؤثرات الموقف مباشرة .

ويشير " عدس و توك" (1981) أن مفهوم الذات يتطور من الخبرات الجزئية والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية المختلفة، وذلك بناء على عملية التعليم، ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية، منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك، فيشمل الفرد كله عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد مما يؤدي إلى تطور مفهوم الذات ككل ، مفهوم الذات يتطور من عدد من العوامل المترابطة وهي:

- الوعي بالجسم وتشكيل صورة عنه، وتتكون هذه الصورة في البدء من الإدراك الحسي، وتكتمل في مرحلة تكوين الهوية.

- اللغة إذ تساعد تطور اللغة لدى الفرد في تطور مفهوم الذات لديه، فاستعمال بعض الضمائر

كفاء الملكية، وضمائر الغائب دليل على تمييز الفرد لذاته عن الآخرين، وتشكل رموز اللغة أساس إدراك الذات وتقويمها.

- الآخرون الهامون في حياة الفرد، كالوالدين، وجماعة الرفاق والمدرسين والمربين وغيرهم.
(الحموري ; الصالحي , 2011, ص462)

9- أبعاد مفهوم الذات

تعددت الآراء حول أبعاد مفهوم الذات ويعتبر وليم جيمس أول من ذكر أبعاده وهي:

1. الذات كما يعتقد الفرد بوجودها في الواقع وهو ما إصطلح عليه بين علماء النفس بالذات المدركة.
2. الذات كما يرونها الآخرون وهي ما تقابل ما إصطلح عليه الذات الاجتماعية.
3. الذات كما يتمني الفرد أن يكون عليه وهي تقابل ما إصطلح عليه بالذات المثالية.

وأضاف جيمس بعدا آخر سماه بالذات الممتدة ويمثل كل ما يمتلكه الفرد وما يشارك به الآخرين مثل العائلة، الوطن، العمل .

أما "كولي" فذكر الذات المنعكسة وهو تصور الفرد لما هو عليه من خلال إنعكاس ذلك من الآخرين والذات الاجتماعية وهي الخبرات الناتجة من خلال إنضمام الفرد مع المجموعة كأن يكون في نادي معين طائفة دينية أو حزب.

أما "ميد" فيقول أنه يمكن أن تنشأ للفرد عدة نوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية فقد تنمو لدى الفرد مثلا ذات عائلية تعكس الاتجاهات التي تعبر عنها أسرته وذات مدرسية تعكس اتجاهات معلميه . (قحطان , 2003, ص 57)

أما أبعاد "لندهولم" فتتسم بالبساطة والوضوح حيث ذكر الذات الذاتية وهي ما يعتقد الفرد عن ذاته وهي ليست ثابتة والذات الموضوعية وهي ما يعتقد الفرد في الآخرين بينما ذهب "مورفي" الذات المثالية والذات المحيطة وقد فرق "كاثل" بين ثلاثة أبعاد للذات وهي: الذات البنائية وهي بمثابة المؤثر المنظم الرئيسي الذي يمارس تأثيره في سمات الدينامية في تفاعلها والذات المثالية والذات العقلية.

ويعتقد "سيموندس" أن الذات تتكون من الأبعاد الآتية :

أ. كيفية إدراك الفرد لنفسه.

ب. معتقدات الفرد عن نفسه.

ت. تقييم الفرد لنفسه.

ث. الأساليب السلوكية التي يحاول الفرد بها تقوية ذاته والدفاع عنها

ويري "إسماعيل" أن ابعاد الذات هي:

أ. الذات الواقعية كما وهي في الواقع.

ب. الذات المثالية ما يتمني الفرد أن يكون عليه.

ت. الذات العادية اي من حيث توفر مفهوم الذات عند الاخرين.

أما "فرنون" فقد ذهب إلى أن الذات مكونة من عدد من المستويات الادراكية في تكوين الشخص الداخلي متدرجة من مستوى أعلى إلى إدني وفقا لما يتضمنه من محتويات شعورية ولا شعورية كما يقول أن كل فرد لديه ذات مركزية تعد بمثابة النواة التي تتجمع حولها الاجزاء الأخرى والتي تتكون من الذات الاجتماعية والذات الشعورية الخاصة والذات البصيرة والذات العميقة وقد تتعارض هذه الاجزاء فيما بينها ولكنها تسعى دائما إلى الوحدة والتكامل.

وذكر "زهران" 3 مستويات تسعى دائما إلى الوحدة والتكامل وهي:

المستوي الأعلى : ويتكون من الذات الاجتماعية والعادية التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء

والاخصائيين النفسيين.

الذات الشعورية الخاصة: كما يدركها الشخص المتوافق ويعبر عنها بشكل لفظي لأصدقائه المقربين

فقط. (قحطان, 2003, ص 58)

الذات البصيرة : وتعني رؤية الفرد بصدق على حقيقتها وتقبله لها والتي يتحقق منها الفرد عندما

يوضع في موقف تحليل شامل مثل ما يحدث في عملية العلاج النفسي الممركز حول العميل أو التوجيه النفسي.

الذات العميقة او المكبوتة : ويختلف هذا المستوي عن سابقه بأنه لا شعوري وتناظر الذات

العميقة عند فرنون اللاشعور عند فرويد والذي يمثل الغرائز العدوانية والجنسية.

وأضاف "زهران" إلى مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الذات

المثالي مفهوم الذات الخاص أو السري وهو الجزء المتعلق بالخبرات المخجلة والبغيضة والمؤلمة والتي لا يود الفرد اظهارها.

وحلل "سويف" الذات المنعكسة (الاجتماعية) إلى عناصر ثلاث هي:

أ- تخلينا لما نبدو عليه في نظر الاخرين

ب- تخلينا لحكم الاخرين علينا

ت- ما يترتب علي ذلك من شعور بالزهو أو الهوان

ولا يختلف " فهمي " عن سبقوه حيث ذكر ثلاثة ابعاد لمفهوم الذات:
أ-فكرة الفرد عن نفسه (قدراته وامكاناته) فقد يري أنه شخص له كيان ذو قدرة على التعلم وقوة جسمية
وعلى العكس قد يشعر أنه فاشل أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات فرص النجاح أمامه ضئيلة
ب-فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين فقد يري الشخص أنه مرغوب فيه أو غير مرغوب
به

ت-نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون وهي الذات المثالية.
ويري "شافلسون" أن مستويات مفهوم الذات تبدأ بمفهوم الذات العام ثم تنقسم إلى
مفهوم ذات اكايمي ويشمل مفاهيم عن المواد الدراسية ومفهوم ذات غير اكايمي ويشمل
مفاهيم ذات اجتماعي وانفعالية وجسمية.
أما "بيرنز" فذكر أبعاد مفهوم الذات بجانبه الجسمي والنفسي حيث ذكر مفهوم الذات
المؤقت إضافة إلى مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات الاجتماعي ومفهوم الذات المثالي.

- نستخلص مما ذكر أن أكثر الأبعاد التي ذكرت وأكد عليها المختصون هي:
1. يتكون مفهوم الذات من المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تتعكس إجرائيا
في وصف الفرد لذاته وهي عبارة عن إدراك الفرد لذاته كما هي على حقيقتها وليس كما يتمني
ويشمل هذا الإدراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في البيئة التي يعيش فيها وقيمة ومعتقداته
وظموحاته.
 2. مفهوم الذات الاجتماعي وهو عبارة عن مدركات الفرد وتصوراتهم وفقا لما سنعكس من خلال
تفاعله مع الآخرين أي شعور الفرد وتصوره لكيفية تصور الآخرين له من خلال القول والفعل ولا
يمكن أن تكون آراء الآخرين على نفس الدرجة من الأهمية فرأي المعلم ليس كراي الزميل ورأي
الأم ليس كراي أم صديقة وتشكيل مفهوم الذات الاجتماعي يعتمد على الكيفية التي يعامل بها
الناس المقربون للأطفال.
 3. مفهوم الذات المثالي وهو ما يتمني المرء أن يكون عليه سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو
العقلية أو جمعها.

إن هذه الأبعاد لا تكون مستقلة عن بعضها حيث يؤثر بعضها البعض فيأثر مفهوم
الذات النفسي بمفهوم الذات الجسمي ومفهوم الذات المدرك بمفهوم الذات الاجتماعي ويتأثر
مفهوم الذات المثالي بمفهوم الذات المدرك والاجتماعي (قحطان, 2003, ص 58)

" أيهم أبو مجاهد " (2008) حدد ثلاثة أبعاد فقط للمفهوم و هي:

1. الذات الواقعية.

2. الذات المثالية.

3. الذات الاجتماعية.

ومنهم من حدد خمسة أبعاد لمفهوم الذات هي:

1. الذات الجسمية.

2. الذات الانفعالية.

3. الذات العقلية.

4. الذات الاجتماعية.

5 البعد العام للذات.

و أشار " وليام فتش " إلى أن مفهوم الذات يمكن بلورته من خلال ما أسماه بالنموذج الدائري، حيث يركز هذا النموذج على العلاقة القائمة بين الذات الشخصية و السلوك الشخصي و الكفاءة الشخصية .

و قد قامت دراسات عديدة بتقسيم مفهوم الذات لدى الفرد إلى أربعة أقسام هي:

مفهوم الذات الأساسي: يشير إلى إدراك المرء نفسه على حقيقته ، و ليس كما يرغبها، حيث يتضمن هذا الإدراك جسمه و مظهره ، و قدراته، و مركزه، و دوره من الحياة، و كذلك قيمه و معتقداته و طموحاته.

مفهوم الذات المؤقت: و هو غير ثابت يحمله الفرد فترة وجيزة ثم يتخلى عنه، و قد يكون مرغوباً أو غير ذلك معتمداً على الموقف الذي يجد المرء نفسه فيه. و يتأثر هذا النوع من مفهوم الذات بمزاج الشخص و حالته العاطفية و خبراته الذاتية.

مفهوم الذات الاجتماعي: يشير إلى تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على أقوالهم و أفعالهم نحوه، فمفهوم الذات الاجتماعي يتطور نتيجة لتفاعل الفرد مع المجتمع. فالفرد في البداية، يقوم بقدراته و حاجاته، و قيمه و طموحاته في ضوء تقديرات الآخرين له إلى أن يصل إلى مرحلة من النمو يكون قادراً عندها على فهم و تفسير أقوال و أفعال الآخرين نحوه، يبدأ بعدها بتطوير مفهوم ذاته الأساسي.

مفهوم الذات المثالي: و هو عبارة عن الحالة التي يتمنى المرء أن يكون عليها، سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو النفسي أو كليهما معاً، و منه ما كان ممكن التحقيق، و منه ما كان غير ذلك معتمداً على مدى سيطرة مفهوم الذات الأساسي أو المدرك لدى الفرد. (أبو مجاهد، 2008)

10- أهمية مفهوم الذات :

يعتبر مفهوم الذات القوة الدينامية التي من الصعب تجاهلها وإلغاء دورها في حياة الفرد فكل فرد يتأثر بأقواله وسلوكيات من هم حوله وبخاصة الأشخاص المهمين عنده فهو يتلقى باستمرار معلومات وإتجاهات من محيطه الاجتماعي والتي بدورها تؤثر في إدراكه لذاته (درجة كفاءته وقيمه الشخصية بين الآخرين ومدى تقبل الآخرين له) هذا الإدراك له دوره المحرك في خبرات الفرد اللاحقة فهو على أساس

نوعية الادراك يتعامل مع المواقف الحياتية والمحيط الاجتماعي ومن هنا فإن أهمية مفهوم الذات تتبع من كونه العنصر المحدد لسلوك الفرد في مختلف المواقف وبصورة أكثر تحديدا لمفهوم الذات ثلاثة أبعاد.

- وسيلة للاحتفاظ بالاتساق الداخلي.

- توافق بين سلوكه وادراكه ومشاعره للتخلص من التعارض الذهني الذي يعايشه في حالة تباين هذه العناصر.

- عامل مؤثر في تفسير الخبرات التي يتعرض لها الفرد من حيث الايجابية والسلبية.

- عامل مؤثر في تحديد التوقعات لسلوكه وسلوك الاخرين في المواقف المختلفة (عسكر 2005,ص,ص

(50 - 49)

11- البعد النظري لمفهوم الذات :

يمكن تصنيف المنظرين الذين تناولوا مفهوم الذات أو الذات لتفسير السلوك البشري كما يلي :

1 منظرون يرون أن الذات أو الأنا تميز أو تعطي الفرد هويته التي يمكن أن تتضمن أبعادا ذهنية و روحية واجتماعية وهؤلاء يعتبرون الادراك الشخصي الذي يتناه الفرد عن نفسه مهما في فهم السلوك.

2 منظرون يرون أن الذات أو النفس لها دورها المركزي في التوافق بين حاجات النظام البيولوجي في الإنسان ونظام الاجتماعي من منطلق أن الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاثة أنظمة النظام البيولوجي أو الهو و النظام النفسي أو الأنا والنظام الاجتماعي أو الأنا الأعلى .

3 منظرون يرون أن الفرد بطبيعته مدفوع لتحقيق النمو الشخصي وتحقيق الذات وبعبارة أخرى كل فرد لديه نزعة أو ميل أساسي لتنمية ذاته وليصبح شخصا متمكنا من القيام بوظائفه معتمدا على نفسه أو ذاته الداخلية كمصدر للتقييم وللدافعية .

4 منظرون يركزون على البناء أو التركيبية الذهنية المميزة لكل فرد الامر الذي يترتب عليه أن الفرد يساهم في ايجاد عالم كما يراه أو كما هو متفق مع افكاره الخاصة عن نفسه وعن الاخرين .

(عسكر , 2005,ص51)

12-مصادر تكوين مفهوم الذات:

أن مفهوم الذات مفهوماً مكتسباً يتم تعلمه ثم يتطور عبر رحلة الحياة الطويلة التي يعيشها الفرد ويمارس خبرته فيها، كما وأن الوعي بالذات يبدأ بطيئاً عند تفاعل الفرد مع بيئته التي تتسع رقعتها يوماً بعد يوم ، حيث يتأثر مفهوم الذات بمجموعة من المصادر المختلفة التي لها أثر كبير على مفهوم الذات ومنها:

الخصائص الجسمية: أن صورة أن صورة الجسم له أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها لذلك فإن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعتبر من الأمور الحيوية والمهمة في تطور مفهوم

ذات الفرد فتصور الفرد لجسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم تعتبر محور ذاته وبخاصة في السنوات الأولى من حياته.

القدرة العقلية: تلعب القدرة العقلية دوراً هاماً في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد فقد يكتشف الطالب وخاصة المراهق أن المدرسين في معظم المدارس يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي ، لذلك ينظر المراهق إلى نفسه، هل هو ضعيف أم سريع أم متوسط الفهم والتحصيل؟ يؤكد " زهران" (1983) أن القدرة العقلية لها أثر كبير في تقييم الفرد لذاته.

الدور الاجتماعي: يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك إثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية ، وأثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه. فإنه عادة يوضع في أنماط من الأدوار المختلفة منذ طفولته وأثناء تحركه خلال الأدوار ، ويتعلم أن يرى نفسه كما يرى زملاءه في المواقف الاجتماعية المختلفة ، وفي كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرون .

التفاعل الاجتماعي: أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات الموجب وأن نجاح التفاعل الاجتماعي يزيد من نجاح العلاقات الاجتماعية ويؤدي إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعي.

اللغة: أن تطور اللغة يساعد في تطور مفهوم الذات حيث أن الطفل عندما يستعمل صوته ويسمع نفسه عندما يتحدث فإنه يثير نفسه فضلاً على إثارته الآخرين، وبسبب ذلك فإنه يستطيع أن يتفاعل مع كلماته الخاصة ويبدأ يفكر بها وبهذا فإنه يصبح يأخذ دور الآخر لكون اللغة التي تعلمها تسمع ويستجاب لها بواسطة نفسه والآخرين بالمثل.

المدرسة: تعتبر الخبرات المدرسية من المصادر الرئيسية التي تشكل مفهوم الذات، حيث يمر الفرد بخبرات وظروف ومواقف وعلاقات جديدة فيبدأ في تكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية والإنفعالية، متأثراً في ذلك بالأوصاف التي يصفها الآخرون لذاته.

الأسرة: أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية ويشير "السرطاوي" (1996) أن الأسرة والمدرسة تلعب دوراً كبيراً في تكوين مفهوم الذات لدى الأفراد ، حيث تقوم الأسرة بالتنشئة الاجتماعية للطفل وتوفر الرعاية الشاملة له ، ومن خلالها تنعكس نظرتها على سلوك الطفل وتصرفاته.

جماعات الزملاء ورفاق: اللعب والأصدقاء وزملاء المهنة: هذه الجماعات تلعب دوراً هاماً في التأثير على مفهوم الذات لدى الفرد ، فنظرة الأقران للفرد وتقديرهم له، يحدد إلى حد ما فكرته عن نفسه فهذه التقويمات العاكسة أن كانت مقبولة فأنها تؤدي إلى استحسان الفرد لنفسه، وأن غير مقبولة فإنه ينتقص من نفسه، وينمي مفهوماً سلبياً عن ذاته. (الحموري ؛ الصالحي، 2011، صص 463 464)

13- النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

حدد "أسامة بن شعبان" النظريات التي تناولت مفهوم الذات وهي :

نظرية" كارل روجرز" (C.Rogers)

يرى أن مفهوم الذات يجب أن ينظر إليه في إطار أنه تشكيل منظم ومرن من الإدراكات الشعورية عن الذات ، وهذا المفهوم يتكون من إدراكات الفرد الخاصة وقدراته، والمدرجات والمفاهيم عن الذات في علاقاتها بالآخرين، وعلاقاتها بالبيئة والقيم التي تدرك على أنها مرتبطة مع هذه الخبرات، وكذلك الأهداف والمثل التي تدرك على أنها ذات جاذبية إيجابية أو سلبية. وتقوم نظرية" روجرز" على مفهومين أساسيين ، هما الظاهرية والكلية ، فتتكون الشخصية من الكائن العضوي الذي يستجيب ككل ، والذي تتركز فيه جميع الخبرات من الناحية النفسية وتشكل مجموعة الخبرات أو المدرجات المجال الظاهري الذي لا يعرفه إلا الشخص نفسه ، وإن الشخص يستجيب للبيئة كما يراها هو ، أي حسب مجاله الظاهري لا كما هي في الواقع بالضرورة ، ويحتوي المجال الظاهري على مدرجات الفرد الشعورية ، وهي الخبرات التي حولها الكائن إلى صور رمزية ، وإن المدرجات الشعورية هي من أهم محددات السلوك خاصة لدى الأسوياء . "

ولقد وضع" روجرز" في نظريته مجموعة من النقاط تتمثل على النحو التالي:

- 1- أن الفرد يعيش في عالم متغير ومن خلال خبراته، يدركه ويعتبره مركزه ومحوره.
- 2- يتوقف تفاعل الفرد مع العالم الخارجي، وفقاً لهذه الخبرة، وإدراكه إياها، وهو ما يمثل الواقع لديه.
- 3- يكون تفاعل الفرد واستجابته مع ما يحيط به بشكل كلي ومنظم.
- 4- يناضل الفرد من أجل إثراء خبرته، والاستزادة منها لتحقيق توازنه.
- 5- إن سلوك الفرد يهدف إلى محاولة إشباع حاجاته كما خبرها واستوعبها في مجال إدراكه.
- 6- يكون هذا السلوك المستهدف مصحوباً بإحساس عاطفي يحركه، وأن شدة العاطفة تعتمد على أهمية السلوك في المحافظة على الفرد وزيادة نشاطه.
- 7- إن أفضل من يدرك سلوك الفرد هو شعوره الذاتي.
- 8- إن جزءاً من الإدراك الكلي يصبح مكوناً لذات الفرد.
- 9- تفاعل الفرد مع المحيط الخارجي، ومع الآخرين يؤدي إلى تكوين الذات بشكل منظم ومرن.
- 10- القيم المرتبطة بخبرات الفرد والتي هي جزء من مكونات الذات ناتجة عن خبرات عايشها الفرد ذاته. (أسامة بن شعبان, 2009)
- 11- الخبرات التي عايشها الفرد إما تدرك وتنظيم فيصبح لها معنى وترتبط بالذات، أو تهمل لعدم وجود أية علاقة تربطها بمكونات الذات.

- 12- معظم الأساليب السلوكية التي يختارها الفرد تكون متوافقة مع مفهوم الذات لديه.
- 13- بعض أنواع السلوك تنتج عن خبرات الفرد وليس لديه معنى لها تكون غير متوافقة مع مفهوم لذاته ولا يتمكن الفرد من التحكم بها.
- 14- التكيف النفسي يتم عندما يتمكن الفرد من استيعاب جميع خبراته الحسية والعقلية، وإعطائها معنى يتلاءم مع مفهوم الذات لديه.
- 15- سوء التكيف ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية والعقلية التي يمر بها.
- 16- الخبرات لا تتوافق مع مكونات ذات الفرد، تعتبر مهددة لكيانه.
- 17- أما الخبرات المتوافقة مع الذات يتحصنها ثم يستوعبها، وتعمل الذات على احتوائها، وبالتالي تزيد من قدرة الفرد على تفهم الآخرين وتقبلهم كأفراد مستقلين.
- 18- ازدياد استيعاب الفرد لخبراته يساعده على استبدال قيمة وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة التي تم استيعابها بشكل خاطئ وأدت لتكوين منهجاً أو سلوكاً لديه. (أسامة بن شعبان, 2009)

نظرية "سينج وكومبز" (Snygg & Comb)

استخدمت هذه النظرية مصطلح المجال الظاهري ليشير إلى البيئة السيكولوجية، وأن سلوك الشخص إنما يتحدد بالمجال الظاهري للكائن الحي نفسه، والمجال الظاهري عندهم ليس شيئاً ثابتاً، بل يعتبر من الحاجات المتغيرة للفرد، وينقسم المجال الظاهري إلى قسمين فرعيين: الذات الظاهرية، ومفهوم الذات الذي يتكون من أجزاء للمجال الظاهري التي تتميز عن طريق الفرد كخصائص محدودة وثابتة لذاته، أي أن المجال الظاهري هو الذي يحدد السلوك. ومن هذا المجال تتحدد الذات الظاهرية، وفي النهاية يتميز مفهوم الذات على أنه الجانب الأكثر أهمية والأكثر تحديداً للمجال الظاهري وللذات الظاهرية في تحديد الكيفية التي يتصرف بها الفرد. "

ويرى "إبراهيم أبو زيد" أن كلاً من "سينج وكومبز" يعتقدان " أنه على علم النفس قبول فكرة أن الوعي سبب السلوك وأن ما يعتقد المرء وما يشعر به يحدد ما سوف يفعله. ويؤكد على أنه ثمة حاجة إنسانية أساسية واحدة نستطيع بموجبها أن نفهم السلوك الإنساني وأن نتنبأ به. وهذه الحاجة هي المحافظة على الذات الظاهرية وتأكيداها ورفع قيمتها. "

"وبما أن الإدراك الشخصي يحدد السلوك فإن السلوك دائماً معقول وهادف، وأن الفرد يختار طريقة السلوك الأكثر فاعلية حسب تفسيره لخبراته. فكل سلوك إنما يحدد المجال الإدراكي. "

ويشير "دالاس" إلى رأي "كومبز" القائل: " إن النفس تتكون من إدراك يتعلق بالفرد، وهذا النظام الإدراكي بدوره له آثار حيوية وهامة على سلوك الفرد. "

من خلال ما سبق نلاحظ أن هناك تشابه كبير بين هذه النظرية ونظرية "روجرز" من حيث استخدامها للمجال الظاهري.

ويشير "مصطفى فهمي" إلى " أنه قد يوجد اختلاف بين النظريتين "فسينج" و" كومبز" لا يدخلان العوامل الاستنباطية في المجال الظاهري. التي قد يلجأ إليها الشخص الملاحظ عن الشخص موضوع الملاحظة. كذلك لا يعتقدان بأن المجال الظاهري ومفهوم الذات هما فقط مصادر السلوك. بل إنهما يعتقدان بأن هناك عوامل بيولوجية وحيوية قد لا تتدخل في مفهوم الذات ومع ذلك بالإمكان الضغط على السلوك وتوجيهه. كما أنهما يعتقدان أن السلوك يتسبب نتيجة للعالم الخاص بالفرد. " (أسامة بن شعبان, 2009)

نظرية الذات "عند جورج ميد" (G.Mead)

يعتبر " جورج ميد" الذات باعتبارها موضوعا للوعي أو ما أسماه الوعي أو الشعور بالذات أن الوعي أو الشعور استجابة لخبرات مؤكدة مثل الألم والسرور ، والتفكير ، أي أنها مجموعة العمليات السيكلوجية . أما الوعي بالذات فهو إدراك الذات كموضوع ، بمعنى اتجاهات الشخص ومشاعره نحو نفسه ، أي إدراكه لنفسه وتقييمه لها أو هي فكرة الشخص عن نفسه. "

وتقول (فاطمة الكتاني) أن "ميد" يرى الذات بأنها تتضمن جانبين منفصلين ولكن مترامين :
ألانا المتكلم ، ومفهوم الذات أو الذات الاجتماعية ، ويرى أن للفرد عدة مفاهيم للذات ، مفهوم الذات الجسمي ومفهوم الذات حسب الدور الذي يمارسه الفرد : (كأب ، كطفل ، كطالب ، كصديق) ، والذات الاجتماعية تتضمن عدة ادوار ، وجميع الصفات التي يراها الفرد في ذاته عندما يتفاعل مع الآخر ، والصفات التي يمكن ملاحظتها ووصفها ، وأي شي تراه عندما تنظر إليه فهو مفهوم ذاتي. (أسامة بن شعبان, 2009)

خلاصة الفصل

يعتبر مفهوم الذات من العوامل الموجهة للسلوك في ضوء التصورات التي يكونها الفرد عن نفسه . ومن هنا كان الاهتمام بدراسة مفهوم الذات الاهتمام لفترة من الزمان ليعود ويبرز من جديد في الفترة المعاصرة وليدرس بشكل أوضح وبموضعية أكبر فالذات هي التي تجعل من المرء هو من هو وهي المركز فيه وهيكل بنائه وحجر اساسه وهي نتيجة لأسلوب التنشئة الاجتماعية وعملية التربية مفهوم الذات هو صورة متعلمة من الادراكات والمعارف وهو يتكون بمراحل حيث ينمي كل فرد عبر الزمن مفهوم لذاته ويتعلق نموها بالأدوار المتنوعة التي يلعبها الفرد طوال حياته واصبح مفهوم الذات لأن ذا اهمية بالغة في التوجيه والارشاد النفسي والعلاج النفسي . سوف نتطرق الباحثة في فصل الموالي الي الدراسات السابقة التي تناولت موضوع مفهوم الذات والصلابة النفسية .

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح . ولقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك والأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليه.

1 تعريف صلابة النفسية

تعدد تعارف مفهوم الصلابة النفسية ومن أهمها ما يلي :
يعرفها " بن منظور" (1999) أنها صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهي صلب وصلب أي شديد . (سيد ، 2012، ص12)

يعرفها "دخان وحجار " أنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

يعرفها "مخيمر" أنها قدرة الفرد على إستخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من أثار الاحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب.

يعرفها "قريسون" أنها هي قدرة الفرد على موجة الضغوط بمهارات المواجهات الاتية : "التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام . (البيرقدار ، 2011 ، ص 32)

يعرفها "مخيمر" أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له".

تعرفها "كوبازا" بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقادًا أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية، والبيئية المتاحة ، كي يدرك أحداث الحياة إدراكًا غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابي

يعرفها " مجدي" بأنها "سمة عامة في الشخصية ، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر . (العبدلي 2012، ص ص 20 -21)

تشير الصلابة النفسية إلى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الازمات و التغلب عليها في النهاية. (عسكر , 2003, ص 155)

كما يعرف "فнк" (Funk,1992) متغير الصلابة النفسية بأنه خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المعززة المحيطة بالفرد منذ الصغر . ويعرفها "ماندي" وآخرون" على أنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة. (سيد , 2012, ص 12)

إنها إعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على إستخدام كل مصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (فاروق السيد عثمان, 2001, ص, 209)

إستخلصت الباحثة أن الصلابة النفسية هي قدرة الفرد على وضع استراتيجيات معينة في المواقف التي يتعرض فيها للضغوط النفسية والتي تساعد في حل المشكلات التي سببتها هذه الضغوط

2 نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية" سوزان كوبازا "أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف أستاذها "مادي" بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي إنتهت منها في سنة (1977) فقد إستطاعت" كوبازا" من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام (1983 ، 1982 ، 1979) الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة ، وأثبتت دورها لفعال في إدارة الأحداث الشاقة وتسييرها على نحو ايجابي ، وأنها تشارك إلى حد كبير في إرتقاء الفرد ونضجه الانفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة لذا يجب إلقاء الضوء على نشأة مفهوم الصلابة النفسية و كيفية تكوينه ، حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وإرتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران، فقد تحدث عنها" إريكسون" (1983) موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة، من خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر، بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية، فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان و القيمة الذاتية و بالثقة بالنفس و بالآخرين في مراحل العمرية التالية ثم جاء الاتجاه المعرفي عام (1966) Lazarous والذي أكد على وراء" إريكسون" وأضاف إليها، مشيرا إلى إحترام الوالدين لآراء الطفل منذ الصغر،

ووضع مستوي مناسب من التواصل بينهم وبينه بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة، وتشجيعه على الاعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية، يشعر الطفل بالأمان و بالقيمة الذاتية ويجعله أكثر تحملا للمسؤولية و كثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحل العمرية .

أما في حالة رفض الأسرة لآراء الطفل وإنجازاته وفرض الوالدين لآرائهم، فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار، كما يفقده الثقة بنفسه و بالآخرين، وضمان تقم الأسرة للطفل من أساليب تربية تتحكم في طريقة إدراكه و تعامله مع المواقف في مراحل العمرية التالية وقد ايد "ماكوبي" آراء من سبقه من العلماء والدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة، وذلك من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة والتعايش معها . وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والإهتمام بالطفل الثقة فيه الاحترام والتقدير لو تتمي لديه الاعتقاد بأن خبرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابته وتحديه للأحداث الشاقة المحيطة به .

ويري "كلوريك" أن: "أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر، فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته، فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة ، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم مدي الحياة وأطلقت "كوبازا" على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط مصطلح الصلابة النفسية تغفل "أونتي" هل "كوبازا" دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة، والتدين، والمساعدة النفسية والاجتماعية، والدخل المرتفع، والوظيفة ، والرعاية الطبية الجيدة، وهؤلاء الأشخاص الذي يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم و لديهم التزام تجاه القيم والاخلاق ولديهم القدرة على التحدي وإعتبار أن التغيير ليس تهديدا لهم بقدر ما هو إختيار حقوقهم وصلابتهم وتؤكد "كوبازا" على دور التعلم الاجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي ومقاوم للضغوط، ويساعد على الصحة النفسية والجسمية . (العيافي، 2012، ص، 13)

وتتبع "كوبازا" منذ عام (1979) وحتى (1985) دور القدرة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدي الطفل منذ طفولته ، فذكرت أن وجود نماذج والدية إيجابية تتسم بالثقة بالنفس والصلابة النفسية في بيئة الطفل له أساسا لإرتقاء هذه السمة في مراحل العمرية التالية.

كما أيد "ساندال واروين" (Sandler & Irwin) آراء "كوبازا" من خلال دراستيهما التي جريت على عينة قوامها (258) طفل من ذوي الأسر المفككة، وأظهرت نتائجها أن وجود نماذج والديه سلبية

في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة أ أحداث الحياة الشاقة ، ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما بعد (العيافي, 2012,ص, 13)

3- أبعاد الصلابة النفسية

الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس .

الالتزام:

تعددت تعاريف حول الالتزام من أهمها :

تعتبر "كوبازا" مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرًا لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار "جونسون وسارسون" ، إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار " هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان . (العبدلي, 2012,ص, 22)

ويرى " مخيمر "الالتزام بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه

والآخرون من حوله."

وتعرف "جيهان حمزة" (2002) الالتزام بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته ، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية ، وأنه يشير أيضًا إلى إعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع .

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية ، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخريين . فهو يمثل إلتزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى ، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الإنفصال الإنعزال ، والاعتراب مضيعة . (السيد , 2012, ص ص 14-15)

ويرى "عباس" الالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الإندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم ، ويندمج فيها بدلاً من الشعور بالاعتراب ، فالالتزام الفرد يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف ، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث

يشير "مجدي" الإنسان المتسم بالالتزام يود الإنخراط مع الناس والأحداث من حوله بد لا من أن يكون سلبياً ويبدو له هذا طريق الحصول على المعنى والتجربة المثيرة ، ومما

يزعجه أن يغرق في الوحدة والاعتراب ، ويبدو أن من يتسمون بالالتزام العالي يؤدون عملهم في حالة من البهجة والجهد القليل. (العبدلي، 2012، ص23)

أنواع الالتزام :

صنف العديد من الباحثين الالتزام إلى أصناف وأنواع عديدة ومختلفة نذكر من أهمها :
أشارت "كوبازا ومادي وبكسيتي" (Kopaza , maddi & Puccetti) إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:
الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين."
والالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه " إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، وإعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه . " (العبدلي، 2012، ص24)

وقد صنف "أبو ندى" (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:
الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وإمتثاله لها وتجنبه مخالفتها. وقد إرتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف " عبد الله "الالتزام القانوني بوصفه" إعتقاد الأفراد بضرورة الإنصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبراً بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع."
الالتزام الديني: ويعرفه الصنيع بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان ما نهى عنه . (سيد، 2012، ص 15)

الالتزام الأخلاقي: وقد عرفه "جونسون"، (1991)، بأنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية" ، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلى جونسون بوصفه (التزامياً) داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية ، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية ، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته ورضاه عنها

التحكم :

تعددت تعريف التحكم وهي ما يلي :

كما يعرفه "وايب" (1991) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة ويشير " فولكمان" إلى أن التحكم يتضمن "اعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. (العلوي، 2012، ص 16)

كما يعرف " وايبي" (Wiebe) التحكم بأنه "إعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها. ويقصد به "مخيمر" (1997) التحكم بأنه "إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والموجهة الفعالة."

وترى "جيهان حمزة" أن التحكم هو إعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفياً أم وجدانياً أم سلوكياً.

وقد أوضح "هريس" أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها ، وأنها تمثل نتيجة أعماله ، فهو يمثل إعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها ، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه إحتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله. (العبدلي، 2012، ص 28)

ويرى " فونتان" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر إتخاذ القرار المناسب تجاهه ، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة ، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر والمعيقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسببا للقضاء عليها . وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما أن تكون أفعالا موجهه للقضاء على المشكلة، أو أفعالا غير موجه كتجاهل الموقف الشاق بأكمله. (العبدلي، 2012، ص 28)

ويتضمن التحكم وفقاً لرفاعي أربع صور رئيسية هي:

القدرة على إتخاذ القرارات والإختيار بين بدائل متعدد : ويحسم هذا التحكم المتصل بإتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه ، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل ، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب والإجراءات التي يتبعها.

التحكم المعرفي (المعلوماتي) استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط.

يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على إستخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية ، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة. ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على إستخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه ، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي ويقصد بالحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة ، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل أو تغييره.

التحكم الإسترجاعي: ويرى "باندورا" ويرتبط التحكم الإسترجاعي بمعتقدات الفرد وإتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي إسترجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين إنطباع محدد عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بد لا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن . (سيد، 2012، ص ص 17 - 18)

التحدي:

شمل مفهوم التحدي مجموعة من تعاريف وهي :
تعرفه "كوبازا" مفهوم التحدي بأنه: " إعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديدًا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية " كما يعرف "توماكا" التحدي بأنه" تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردًا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معًا وتوصف بأنها استجابات فعالة".

بينما يعرفه مخيمر بأنه" إعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا مما يساعده على المبادأة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه".
ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أمورًا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وإرتقائه ، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة ، وإذا إتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمرًا باعًا على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدرًا للنمو والإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدوله أمورًا سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن .

(العلوي, 2012,ص 28)

4-أهمية الصلابة النفسية

يوضح" عودة" على أن الصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس , ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي, والصحة النفسية والبدنية, وفي زيادة الدعم النفسي, حيث إتفق كثير من الباحثين مع "كوبازا" في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون؟, وهذه جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد, ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد, وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر وبهذا الخصوص ترى كل من "مادي" و"كوبازا" أن الأحداث

الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية.

كما ذكر "ياغي" (2000) على أن " شيلي" و"تايلور" أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسدية الجيدة.

كما أوضح "راضي" (2007) على أن كل من "مادي" و"كوبازا" وجدوا أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من رؤيتها من منظور أوسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية ووقت الأزمات والكوارث، وهذا ما يدفعنا إلى دراستها والتعرف على مستواها عند الأفراد المتضررين وغير المتضررين حتى نتمكن من المحافظة عليها وتعزيزها عند مرتفعي الصلابة، وتعلم بعض المهارات لتقويتها ورفع مستواها عند منخفضي الصلابة، كما أنه من المهم التعرف على كيفية تشكيلها من الصغر عن الأطفال من خلال الممارسات الحياتية اليومية ومن خلال التربية الوالدية والمجتمعية . (سيد، 2012، صص 13-14)

أوضحا "حمادة وعبد اللطيف" أن "كوبازا" قدمت عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي" و"كوبازا" أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

أو لا: تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً: تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

ثالثاً: تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

رابعاً: تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسدية.

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه ، فقد وجد كل من "رودالت وزون" أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأقرانهم ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد "مادي" و"كوبازا" أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغط بحيث تقيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركبات الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد "الليرد وسميث" أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي ، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط .

كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطًا ولديهم استجابات تكيفية أكثر.

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطًا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان . (العبدلي, 2012, ص, ص32-31-33)

5- الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية:

حددت "كوبازا" الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية أنها تخفيف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث كالوقاية من الإجهاد المزمن. ترتبط المواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها. تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

تدعم عمل متغيرات المقاومة و المتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية اذا ما تم رؤيتها على نحو غير واقعي فيعتقد الافراد ذوو الصلابة في كفايتهم في تناول أحداث حياتية ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاعلية تخفف الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث وتحول دون وصول الفرد لحالة الإجهاد المزمن وشعوره بإستنزاف طاقاته ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال وتبتعد عن إعتياد إستخدام التعايش التجنبي أو الإنسحابي للمواقف تدعم الصلابة عمل متغيرات أخري كمساندة الاجتماعية

بوصفها من المتغيرات الواقية حيث يميل الأفراد يتسمون بالصلابة إلى التوجه نحو طلب العلاقات الإجتماعية الداعمة عند التعرض للمشقة وترتبط هذه العلاقات بدورها بإستخدام أساليب التعايش التكيفي والتوافقي . (راضي, 2008, ص 39)

6 - خصائص ذوي الصلابة النفسية

حصر " تايلور" خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي:

إحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للإنخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم.

الإيمان بالسيطرة, أي إحساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير, ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.

وأكد "مخيمر" على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية, وإعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة إستنادًا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طوره "كوبازا." (علوي, 2012, ص 15) وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

7 - خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

أكد "راضي", (2007) من خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا في الأعوام (. 1989. 1977. 1972)

توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

1. القدرة على الصمود والمقاومة.

2. لديهم إنجاز أفضل.

3. ذوو وجهة داخلية للضبط.

4. أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.

5. أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل. (سيد, 2012, ص 19)

وتصنف " لولوة حمادة وعبد اللطيف" أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

1. ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالغبرة.

2. لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة

3. ينظرون إلى التغيير على أنه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.

4. يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.

ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل, والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة, وحل المشكلات, والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها,

ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتدارا وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية (العيافي، 2012، ص 25)

كما أوضح " حمادة عبد اللطيف" ما توصلت "مادي" وآخرون من سلسلة دراساتها(1998) إلى أهم خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة كما يلي:

- ✓ وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف، أو الأمراض، أو الإدمان.
- ✓ وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها ويرتبطون بها.
- ✓ الالتزام والمساندة للآخرين عن الحاجة.
- ✓ المبادأة والنشاط.
- ✓ المثابرة وبذل الجهد والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- ✓ القدرة على الإنجاز والإبداع.
- ✓ الميل للقيادة.
- ✓ القدرة على الصمود والمقاومة.
- ✓ التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة
- ✓ القدرة على اتخاذ القرارات والأختيار بين بدائل متعمدة.
- ✓ الهدوء والقدرة على التنظيم الإنفعالي والتحكم في الإنفعالات.
- ✓ إدراك التحكم الداخلي.
- ✓ التحكم المعرفي: أي القدرة على التفسير كالتقدير للأحداث الضاغطة.
- ✓ الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعود للعمل كالمجهود، وليس للصدف أو الحظ والظروف.
- ✓ القدرة على تحقيق الذات.
- ✓ يتسمون بإتقان العمل والدراسة.
- ✓ الواقعية كالموضوعية في تقييم الذات والأحداث، ووضع الاهداف المستقبلية.
- ✓ الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
- ✓ الاهتمام بالبيئة، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.
- ✓ توقع المشكلات والاستعداد لها.
- ✓ القدرة على التجديد والارتقاء.
- ✓ الشعور بالرضا عن الذات.
- ✓ إعتبار أن الأحداث الضاغطة أمر طبيعي، وليس تهديدا لهم.
- ✓ الممارسات الصحية نظام غذائي، وممارسة الرياضة، وعدم التدخين.

- ✓ تزداد صلابتهم النفسية مع التقدم في العمر، فهي حالة نمو مستمر.
- ✓ إقترام المشكلات لحلها، وعدم إنتظار حدوثها.
- ✓ الرغبة في استكشاف البيئة، ومعرفة ما يجهلونه.

ومن بين كل من " دبلار"، (1990) ؛"كوزي"، (1991) ؛"كريستو فر"، (1996)، أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين، ولديهم تمركز كبير حول الذات، و يتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل لاجتماعي، وارتفاع الواقعية مرو العمل، كلميهم نزعة تفاؤلية، أكثر توجها للحياة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفس جسمية، و تلاشى الإجهاد (العيافي، 2012، ص ص 25-26)

8 -خصائص ذوو الصلابة النفسية المنخفضة:

وأورد محمد يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والإرتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

1. بعدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
2. عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
3. قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
4. فقدان التوازن.
5. الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
6. سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلى الاكتئاب والقلق.
7. ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
8. التجنب.
9. عدم القدرة على التحكم الذاتي (سيد، 2012، ص 19)

تتمثل في إتصافهم بعم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معني لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم إعتقاد بضرورة التجديد و الارتقاء، كما نهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

9 - النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

نظرية "كوبازا": (Kobasa, 1979) أوضح "راضي" (2007) "كوبازا" قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة للاضطرابات النفسية والجسمية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في المجال ، وإحتمالات الإصابة بالأمراض، فقد إعتمدت "كوبازا" في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض العلماء امثال: "ماسلو" و"روجرز" و"فرانكل" والتي شارحت إلى أن وجود هدف للفرد أو معني لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ، و يتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمدا في ذلك على قدرته وإستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (العيافي, 2012, صص 20-27)

كما إعتمدت "كوبازا" على النموذج المعرفي ل"لازورس"، و الذي يري أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثير سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد تمط تكيف الكائن الحي فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل .

ويعد نموذج "لازركس" (Lazarous) ، من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسة هي:

1. البنية الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3. الشعور بالتهديد والإحباط. (راضي, 2008, ص 35)

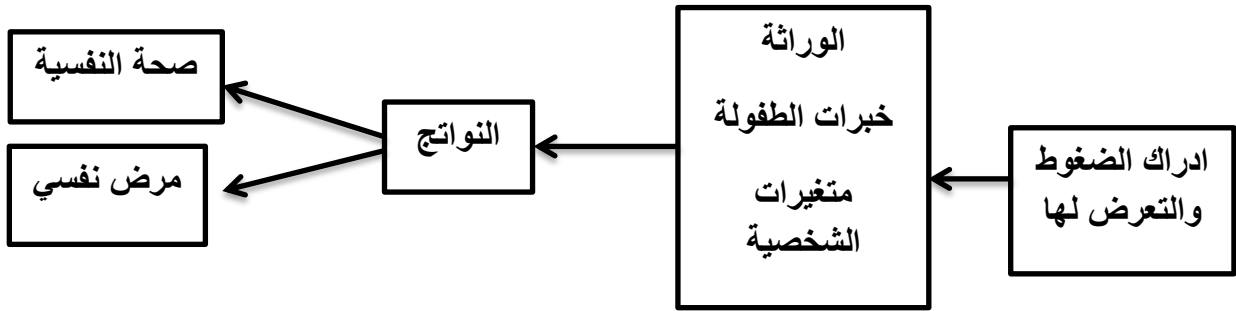
و"كان من نتاج تفهم وإقتناع "كوباز" بأراء من سبقوها امثال: "ماسلو"، و"روجرز"، و"فرانكل"، و"ماوي"، و المنظور المعرفي ل"لازوروسي" ان وضعت الأساس التجريبي لنظرياتها، فقد إستطاعت إجراء سلسلة من الدراسات عام (1979) ، و عام (1982) ، و عام (1983) و عام (1985) للبرهان على الافتراض الأساسي لنظرياتها و القائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا ، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه لانفعالي والاجتماعي و أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوي و تزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر : الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام ، التحكم، و التحدي و إنتهت بالتوصل إلى صياغة نظرياتها و التي إستهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية و النفسية على الرغم من تعرضه للمشقة و ذلك على عينات مختلفة الأحجام و النوعيات من

شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة و العليا، و من المحامين ورجال الاعمال ممن تراوحت اعمارهم بين 32 - 65 عامان.

تم تطبيق اختبار الصلابة النفسية بأبعدها الثلاثة "كوبازا"، و اختبار "وايلر" للمرض الجسمي و النفسي و اختبار هولمز وراهي لأحداث الحياة الشاقة، وأظهرت نتائجها إلى الكشف عن مصدر جديد. في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية مؤكدة أن الصلابة النفسية و مكوناتها تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الأحداث الشاقة على الصحة الجسمية و النفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون ، كما تتأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية و تقوي دعائمها، و تظهر من خلال المشاعر و السلوكيات التي تتصف بالالتزام و التحكم و التحدي (راضي، 2008، ص 35)

نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية:

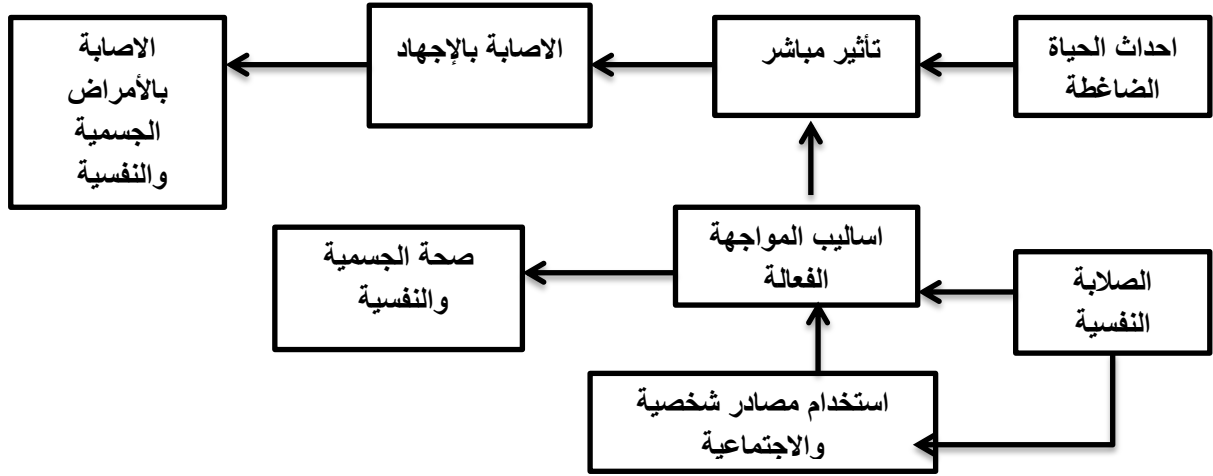
رأت "كوبازا" أن السبب في عدم تأثر الأشخاص بالضغوط و العوامل الوسيطة بين التعرض للضغوط و نواتجها، و قدمت "كوبازا" نموذجها الأول عن العلاقة بين الضغوط و الأمراض في سنة (1979) وهذا النموذج كما يلي :



شكل رقم (1) يبين نموذج كوبازا في الصلابة النفسية

يوضح نموذج وجود علاقة مباشرة بين إدراك الضغوط و التعرض لها و بين نواتجها الصحة الجسمية و النفسية، و المرض النفسي و الجسمي ووجود علاقة غير مباشرة بين إدراك الضغوط و التعرض لها و بين نواتجها، حيث أن المتغيرات الوسيطة، من وجهة نظر "كوبازا" تؤثر في إدراك الضغوط و في نواتج الضغوط، و من ثم بمدات "كوبازا" تركز على المتغيرات الوسيطة . (راضي، ص 35-36)

و في سنة (1983) قدمت "كوبازا" نموذجا عن العلاقة بين الصلابة النفسية و أحداث الحياة الضاغطة كما يلي :



شكل رقم (2) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية

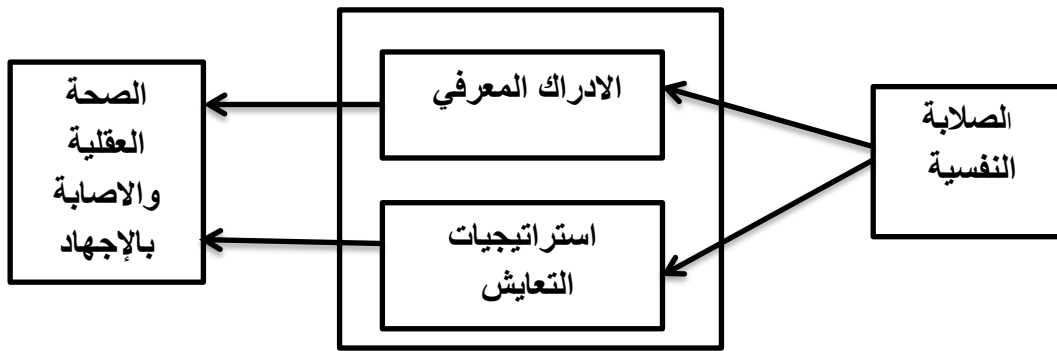
و يوضح الشكل السابق أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي يقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغط ، و تزيد من إستخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة، و تزيد أيضا من العمل على إستخدام الفرد لمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة . (راضي، ص ص 35- 36)

نموذج "فك (Funk) المحلل لنظرية" كوبازا":

لقد وظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها "فك" (1992) من خلال دراسته التي أجرتها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش و الإنفعالي من ناحية ، و الصحة العقلية من ناحية أخرى ، على عينة قوامها (167) جنديا إسرائيليا وقد إعتمد في تحديده دور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية ، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة و الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي اعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر، و بعد إنتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة وهي : إرتباط مكون الالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد ، و إستخدام إستراتيجيات التعايش الفعال خصوصا إستراتيجية ضبط الإنفعال ، حيث إرتبط بعم التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه اقل مشقة، وإستخدام إستراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام " فنك " بإجراء دراسة أخرى في عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الإسرائيليين أيضاً، وإستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة لأوامر المطلوبة منهم ، حتى وان تعارضت مع ميولهم وإستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، ولقياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية ، وطرق التعايش قبل فترة التدريب ، وبعد الإنتهاء منها تم التوصل إلى نفس نتائج الدراسة الأولى . (راضي, 2008ص 37)

ثم طرح فنك نموذجه المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة و كيفية مقاومتها



شكل رقم(3) نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

نظرية "ماندي" (1975) :

أوضح " جبر " ما تؤكده "ماندي" أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف، أو المستقبل المجهول فإن إختيار الإنسان المستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه القلق، لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل، وهذا القلق لا بد من إحتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو أما إذا إختار الإنسان الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرص النمو وإثراء الحياة لذلك الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغط نفسي، دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن أولئك الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة. كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: "ماسلو" و "جرز" و"قرانكل" والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة يتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة، معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (سيد2012, ص 22)

كما إعتد على النموذج المعرفي "للازاروس" والذي يرى أن أحداث الحياة الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرها السلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمناً الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل ونتاج تفهم وإقتناع "ماندي" وكوبازا" بأراء من سبقوهم أمثال : "ماسلو"، "وروجرز"، "وفرانكل" (سيد2012، ص 23)

والمنظور المعرفي للازاروس، في وضع الأساس التجريبي لنظريتهما من خلال إجراء سلسلة من الدراسات بدأت أعوام (1989. 1972. 1973. 1977) للبرهان على الافتراض الأساسي لهذه النظرية والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد، ونضجه الإنفعالي والاجتماعي، أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوي وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز المصادر الصلابة معنيين ومرتبطين بالبقاء مع الناس والأحداث حولهم بدلا من الإنعزال والوقوع فريسة تحت الإجهاد، والأشخاص مرتفعي الضبط يعتقد بأنهم إذا كافحوا وحاولوا ربما يكونوا قادرين على التأثير على نتائج الأحداث لذلك الاستغراق في الشعور بإنعدام القوة والاستسلام أمر مبالغ فيه بالنسبة لهم والأشخاص مرتفعي التحدي لا تعتقد بأن لديهم القوت الكافي للشعور بالراحة أو الإحساس بالأمن، فهم بالأحرى يرون أن التغيير طبيعة وفرصة لمواصلة النمو سواء من خلال الخبرات المتعلمة السلبية أو التجارب الايجابية، وهذه العناصر ترتبط فيما بعضها إيجابيا لتشكيل الصلابة وتشكل الحافز لمواجهة أحداث حياة الضاغطة بكفاء وأنتهى "ماندي" بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف "ماندي" عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، والتحدي) مؤكداً أن الصلابة الجسدية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي حيث أن الالتزام : هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة والآخرين من حوله وينظر الفرد إلى المواقف الشاقة على أن 22 لها معنى وأنها تدعو إلى التناؤل والمتعة، أما التحكم فإنه يشير إلى مدي اعتقاد الفرد أنه له القدرة على التحكم فيما يواجهه من أحداث سلبية ضاغطة، وأنه مسئول مسئولية شخصية عما يحدث له ورؤيته للضغوط تكون على أنها متغيرة وليست ثابتة، التحدي : إعتقاد لدي الفرد بأن ما يجد على

جوانب حياته من تغيير أمر مثير للتحدي وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديداً له وأنه أمر طبيعي في الحياة , كما أكد مادي فروض نظريته , حيث توصل إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً , وقيادة ونشاطاً . (سيد,2012, ص 24)

وتعددت البحوث التي تناولت هذا المفهوم حيث أشارت "جانيلين وبلاني" (1974) إلى أن الصلابة النفسية تعد من أهم المصادر النفسية والاجتماعية الواقية من أثار التعرض للضغوط, كما درست "هولاهان" وموس" (1990) مصادر المقاومة الشخصية والاجتماعية , وإنتهينا إلى تحديد ثلاثة مصادر رئيسية وهي:

1. المساندة الأسرية.

2. الثقة بالنفس.

3. الحالة المزاجية الهادئة.

و أوضحت أن المصادر الثلاثة بينهما تفاعل إيجابي في مواجهة أحداث الحياة الشاقة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية , كما أكدت الباحثتان أن مصادر المقاومة تعمل على الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية بل التوافق معها, فقد أوضحت إحدى الدراسات بأن الصلابة النفسية كانت عاملاً مهماً لدى كبار السن للتوافق مع العديد من الأمراض المزمنة لذلك فإن الناس في اشد الحاجة إلى الصلابة النفسية, نظراً لوجود التغيرات التي حدثت في المجتمع بعد الحرب العالمية الثانية, وظهور تكنولوجيا المعلومات, وتغيرات الحياة الحديثة فعلياً أن نتقبل تغيرات الحياة على أنها طبيعية لأبد منها .

خلاصة الفصل

على أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط , حيث أنه تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثراً , فتكسب الفرد قدراً من المرونة , ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة , وكذلك الوقاية من الإنهاك النفسي , مكونات الصلابة النفسية ثلاثة (التحدي , الالتزام , التحكم) يتضح مما ذكر سابقاً أن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً في وقاية الفرد من الضغوط النفسية والإنهاك النفسي بمعنى أنها تساعد الفرد في التخلص من تلك الضغوط وتخلق نمطاً من والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان. الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر. سوف تتطرق الباحثة في الفصل الموالي الي مفهوم الذات واساليبه وانواعه واشكاله , عناصر , مستويات ونظرياته.

الفصل الرابع

الدراسات السابقة

تمهيد

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي اجريت بالبيئة العربية والاجنبية، فلم تجد الباحثة اي دارسته تناولت متغير الصلابة النفسية مع متغير مفهوم الذات ولكن هناك دراسات ارتبطت بشكل جزئي بالدارسة الحالية و دراسات تناولت كتل متغير على حدة، لذا سيتم عرض الدراسات السابقة.

1 دراسة "سوزان كوباسا" :

تنسب غالبية البحوث في هذا الموضوع إلى "سوزان كوباسا" والباحثين العاملين معها وقد بنت فلسفتها على الافتراضات التي تبنتها المدرسة الإنسانية في علم النفي وتتخلص هذه الافتراضات في ان الافراد يمتلكون دافعا داخليا نحو ادراك الذات وامكانات الذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه كل من روجرز ومازلوا الدافع لتحقيق الذات . وقد ركزت الباحثة "سوزان كوباسا" في دراسات حول الصلابة النفسية على الاداريين في المراكز التنفيذية الذين نجحوا في مقاومة الازمات الصحية على الرغم من وجود التأثيرات السلبية للضغوط عليهم فقد بنيت هذه الدراسات أن هناك سمات ثلاث ميزت الذين يتمتعون بالصلابة النفسية .

-درجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه و استثمار النمو الشخصي.

-درجة عالية من التحكم في امورهم الوظيفية والحياتية مع ادراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة أو التواب والعقاب في الحياة .

وتبنت الدراسات بأنه السمة الرئيسية عند هؤلاء وفيما يتعلق بردود فعل من يتصفون بالصلابة النفسية للمواقف الضاغطة يبين الباحثون أن تلك الصلابة تعمل كمنطقة عازلة تخفف الاثار السلبية للضغوط وكما أن الضغوط بالنسبة لهم تمثل عامل اثاره في حياتهم وليس مصدرا مساهما في زيادة الحمل .

2 دراسة "روثر" :

واذا تناولنا الموضوع في ضوء بحوث "روثر" نجد الافراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يماثلون ذو مركز التحكم الداخلي ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى كيفية ادراك الفرد لمواجهات الاحداث في حياته أو ادراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته فعندما يعرف الفرد إنجازاته واعماله من امور سواء كانت سلبية أو ايجابية الي الحظ أو الصدفة أو السلطة الاخرين فإن الفرد يندرج تحت فئة ذوي مركز التحكم الخارجي وفي المقابل فإن الفرد الذي ينسب إنجازاته واخفاقاته وقراراته إلى جهوده وقدرته الشخصية فإنه يعتبر إنسانا داخلي التحكم أو الضبط. (عسكر 2003 ص

(156

وكما اوضحت فإنه لا يمكن تصنيف الافراد ضمن قطبين متميزين اي أن يكون الفرد ما ذو مركز تحكم خارجي و ذو مركز تحكم الداخلي فهذا البعد شأنه شأن الابعاد النفسية الأخرى تتوزع على مقياس مستمر ويختلف الافراد بالتالي اختلاف كمي على هذا المقياس .

وتبين الدراسات أن الافراد ذوي الدرجة العالية في التحكم الداخلي يتمتعون بدرجة عالية من الرضي الوظيفي اقل اغترابا في بيئة العمل اكثر اندماجا في مهامهم الوظيفية واكثر قدرة على مواجهة الضغوط وفي مقابل فإن الافراد ذوي الدرجة العالية في التحكم الخارجي يقعون في الجانب السلبي من هذه المتغيرات وبالإضافة إلى ذلك يعززون أدائهم غير المرضي إلى رؤسائهم المباشرين أو الزملاء .
(عسكر 2003 ص 156)

3 دراسة "جانيلين بلارني" (1948)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة ايهما يلعب دورا اهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة ام إنها متشابها التأثير . وبلغت عينة الدراسة (83) طالبة جامعية . وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة والنفسية اذ يعد تفاعلها عوامل مخففة من اثر الضغوط . (دخان حجار 2006 ص 377)

4 دراسة "هول وزملائها" (1987)

استهدفت التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والاكتئاب والاتجاهات نحو الذات واجريت الدراسة على عينة بلغت 137 فردا واسفرت الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاكتئاب كما يوجد ارتباط موجب بين الصلابة النفسية وتقدير الذات الايجابي كما أن الافراد الاقل صلابة يكونون اكثر نقدا لذواتهم واكثر شعورا بالفشل .(عسكر 2003 ص 156)

5 دراسة "يعقوب" (1994)

بدراسة حول اثر الجنس ومركز التحكم في مفهوم ذات لدى طلبة جامعة اليرموك تكونت عينة الدراسة من (864) طالبا وطالبة منهم (376) طالبا و (488) طالبة، واستخدما الباحثان الصورة المختصرة من مقياس مفهوم الذات المبني للبيئة الأردنية من إعداد يعقوب ، 1990 ، وأظهرت نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس ، حيث وجدا فروقا بين متوسطي أداء الذكور والإناث على أبعاد: العلاقات العائلية والعلاقات الاجتماعية والمظهر والخصائص الجسمية والبعد الأكاديمي والبعد الأخلاقي وكذلك على مفهوم الذات العام وكلها كانت لصالح الإناث

أما فيما يتعلق ببعد الشخصية فلم تصل الفروق بين الجنسين لمستوى الدلالة الإحصائية. أما دراسة سرحان (1996) والتي هدفت إلى تحديد العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، كما هدفت إلى دراسة مفهوم الذات لدى الطلبة اعتماداً على متغيرات: الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمنطقة السكنية. واشتملت العينة على (

269) طالباً وطالبة، منهم (133) طالباً و (136) طالبة من المستويين أولى ورابعة موزعين على تخصصات مختلفة، وطبقت الباحثة مقياس كوبر سميث المعرب ليلائم البيئة الأردنية ، حيث قامت الباحثة بتقنيه على البيئة الفلسطينية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مفهوم الذات تعزى للتخصص ولصالح طلبة التمريض. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة مستوى رابعة وطلبة مستوى أولى في مفهوم الذات. (فاطمة انو 2011ص109)

6 دراسة" برنارد وزملائه"(1996)

استهدفت التعرف على العلاقة بين قوة الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين سوء التوافق والحالة الصحية واجريت الدراسة على عينة بلغت 579 طالبا جامعيًا وأسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية الجيدة .

7 دراسة "جبرسون" (1997):

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المعالجة والضغط بين طلبة الدراسات العليا ، وقد بلغت عينة الدراسة (101) من طلاب الدراسات العليا من قسم علم النفس مدرسة مدوسترن للخريجين . وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية من الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرًا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة ، وإن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة الاتية : التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الإنفعالي ، الاستسلام ، كما توصلت الدراسة ايضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات مهمة للضغوط ، واخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغط فقد وجد إن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على انها اقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية من الصلابة .

8 دراسة "مخيمر" (1998):

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من اثار الاحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب . وقد طبقت عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق وبلغ عدد الذكور (75) طالباً والانات (96) طالبة وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور والانات في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط ، فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وادراك الضغوط ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية ، اما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين (دخان حجار 2006 ص

ص 376 377)

9 دراسة "جيهان حمزة" (2002)

واستهدفت التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية وتأثير ذلك على متغيرات التعايش وإدراك المشقة وأجريت الدراسة على 321 فردا في الفئة العمرية من 34-23 سنة وأسفرت الدراسة عن وجود اثر دال ايجابي لكل من المساندة الاجتماعية وتقدير الذات والصلابة النفسية على تقليل الادراك السلبي للمشقة والضغط النفسية كما وجد اثر دال للتنوع والصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لإدراك المشقة المهنية على نحو ايجابي بين الصلابة النفسية ومساندة (اقبال العطار 2012 ص ص 48 - 49 - 50)

تتطرق الباحثة في الفصل الموالي إلى الدراسة الميدانية في المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية .

الفصل الخامس الدراسة الميدانية

تمهيد :

تناولت في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة, من حيث منهج الدراسة الذي استخدمته الباحثة, وتحديد مجتمع الدراسة, وعينته, وأهم خصائصها, في ضوء المتغيرات المحددة لها, كما يوضح مقاييس الدراسة المستخدمة, والإجراءات المتبعة في التأكد من صدقها وثباتها, و الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات, وهي على النحو التالي:

اولا : الدراسة الاستطلاعية

1-دواعي الدراسة الاستطلاعية :

التعرف على المؤسسة محل الدراسة .

التقرب والاحتكاك بعمال المؤسسة والتعرف على امكانياتهم للتجاوب مع موضوع البحث واداة البحث

التجريب الأول لأدوات القياس الدراسة.

قياس ثبات والصدق المقياسين المستخدمين وقياس متغيرات موضوع الدراسة .

تأكد من صلاحية استخدام الادوات من حيث مناسبتها لعينة البحث .

2 - المجال الجغرافي للدراسة :

تمت الدراسة في مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بمدينة وهران.

1-2 تعريف المؤسسة:

إنشاء السكك الحديدية في الجزائر بدأ منذ مطلع القرن 18 خلال الفترة الاستعمارية، و الهدف الرئيسي هو نقل الموارد الأولية، والذي يفسر تواجدها الحالي والمتميز بحضورها مع الموانئ ومع أكبر المراكز الحضرية مما عليها تتوغل داخل الوطن أول خط صنع هو الخط الرابط بين مدينتي الجزائر والبليدة سنة (1860)، يقدر ب 50 كلم وفي سنة (1871) أي (11) سنة بعد ذلك تم إنجاز وفتح خط جديد يربط العاصمة بمدينة وهران, عرفت المؤسسة توسعا بفضل المساعدة المالية والتمويل من طرف القطاع الخاص، ومع فترة الاستقلال برزت الشركة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية الجزائرية وهذا تم بفضل الأسهم الفرنسية سنة 1963 فأصبحت هذه الشركة كلية تحت الملكية الجزائرية و في سنة (1969) أخذت الشركة اسما جديدا هو الشركة الوطنية لنقل بالسكك الحديدية، تم فتح رأسمال بنسبة مئة بالمئة للجزائرية وطبقا للأمر 69-28 الصادر بالتاريخ 25 مارس (1969). أما سنة (1976) تم توسيع شبكة النقل على الطول (2100 كلم)، فأصبحت من أكبر الشركات الإفريقية من بينها (1700 كلم) بالجهة الغربية: 26 نفق، 196 محطة، 87 محروس، 84 غير محروس و في سنة (1986) قامت المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية هيكلها المنظمة لإعطاء ميلاد المؤسسة المكلفة بتحقيق مهام وأعمال السكك بتفكير صناعي وتجاري، ومكلفة أيضا بتأمين الاستغلال والصيانة تقع الشركة في 22 شارع بن زرجب بوهران وهي مؤسسة عمومية ذات طابع تجاري خدماتي، وذلك بحكم قانون 35/90

تضم (2131) عامل على مستوى الجهة الغربية عرفت المؤسسة عدة تغييرات منذ نشأتها، فقد نمت بصفة كبيرة حتى أصبحت من أكبر الشبكات على المستوى الإفريقي ب 2400 كلم بما فيها 1700 كلم في الناحية، ولكن تأخذ على عاتقها النفقات التي تتجم كون المؤسسة عمومية واقتصادية. بالمقابل فإن المؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية عليها القيام بالمهمة الأساسية وهي نقل المسافرين والسلع، كما هو موكل لها في إطار المخطط الوطني للتنمية بصيانة الشبكة الوطنية وتوسعها وتطورها بهذا المقتضى لها الحق في استعمال القطاع العمومي للنقل الحديدي، تقوم باستغلال النقل عبر السكك الحديدية للمسافرين والسلع على كامل التراب الوطني وعلى الدول المحايدة تحت التخطيط للمعاهدات الموقعة من طرف الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

3- وسائل الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها :

الإستبيان: يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم حيث إستعملت الباحثة مقياسين للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات .

مقياس مفهوم الذات:

وصف المقياس: تم إعداد هذا مقياس من قبل وليام فيس (1965) اعاده إلى البيئية العربية صفوت فرج وسهيل كامل (1985) يحتوي على البيانات الشخصية المتعلقة بالمبحوثين من حيث الجنس , السن , الحالة المدنية , المستوى التعليمي, الاقدمية, الفئة المهنية و يحتوي ايضا على 90 عبارة موزع حسب الابعاد الاتية :

جدول رقم(3) يبين فقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مفهوم الذات

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الذات الجسمية	1-6-16-26-31-36-46-61-76	11-21-41-51-56-71-81
الذات الشخصية	2-7-17-32-37-42-47-62-67-77	12-22-27-52-57-72-82
الذات الاجتماعية	3-8-18-33-38-48-63-68-78	13-23-28--43-53-58-73
الذات الاسرية	4-9-19-34-39-49-64-69-79	14-24-29-44-54-59-74
الذات الاخلاقية	5-10-20-35-40-50-60-65-70	15-25-30-45-55-75-80

تعليمات تصحيح المقياس : بعد صياغة الفقرات تم وضع تعليمات الإجابة على المقياس حيث يطلب من المجيب الإجابة عن كل عبارة بوضع علامة X امام العبارة المناسبة من خلال إختيار البدائل (لا - قليلا - كثيرا).

طريقة تصحيح المقياس : صيغت البنود في الإتجاه السلبي والإيجابي ولكل فقرة ثلاث بدائل يختار المجيب إختيار واحد و ثم تقدير الدرجات في الإتجاهات على النحو التالي :

الإتجاه الإيجابي : تم تقدير البنود التي تدل على مفهوم الذات إيجابي على النحو التالي :

كثيرا	قليلا	لا
2	1	0

الإتجاه السلبي : ويتم تقدير البنود التي تدل على مفهوم ذات سلبي على النحو التالي :

كثيرا	قليلا	لا
0	1	2

مقياس الصلابة النفسية :

وصف المقياس : هذا المقياس تم إعداده من قبل عماد محمد احمد مخيمر (2002) وهو عبارة عن اداة تعطي تقدير لصلابة الفرد النفسية حيث يحتوي على البيانات الشخصية المتعلقة بالمبحوثين من حيث الجنس , السن , الحالة المدينة , المستوي التعليمي , الاقدمية , الفئة المهنية و يتكون ايضا من 48 عبارة وتتضمن الاستبانة ثلاثة ابعاد موزع كالاتي :

جدول رقم (1) يبين فقرات الخاصة بكل بعد من ابعاد الصلابة النفسية

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

تعليمات تصحيح المقياس : بعد صياغة الفقرات تم وضع تعليمات الإجابة على المقياس حيث يطلب من المجيب الإجابة عن كل عبارة بوضع علامة X امام العبارة المناسبة من خلال إختيار البدائل (لا- قليلا - متوسطا - كثيرا)

4- طريقة إعطاء الأوزان:

جدول رقم (2) يبين اعطاء الأوزان لبدائل الاختبار

كثيرا	متوسطا	قليلًا	لا
3	2	1	0

5- إستبيان الخلفية الفردية:

تحتوي الخلفية الفردية للاستبيان على: السن , الجنس , الحالة المدنية , المستوى التعليمي ,
الاقدمية, الحالة السوسيو مهنية .

طريقة إعطاء ترميز للبيانات الشخصية :

متغير الجنس : الجدول رقم (4) يبين طريقة ترميز الجنس

انثي	ذكر
2	1

متغير السن : الجدول رقم (5) يبين طريقة ترميز السن

60-51	50-41	40-31	30-20	اقل من 20 سنة
5	4	3	2	1

متغير الحالة المدنية : الجدول رقم (6) يبين طريقة ترميز الحالة المدنية

أرمل	متزوج	أعزب
3	2	1

متغير مستوى التعليمي : الجدول رقم (7) يبين طريقة ترميز مستوى التعليمي

جامعي	ثانوي	متوسط
3	2	1

متغير الاقدمية المهنية : الجدول رقم (8) يبين طريقة ترميز الاقدمية المهنية

5سنوات واقل	10-6	15-11	20-16	21-25	30-26	31 واكثر
1	2	3	4	5	6	7

متغير الحالة السوسيو مهنية : الجدول رقم (9) يبين طريقة ترميز الحالة السوسيو مهنية

منقذ	متحكم	ايطار
1	2	3

6- مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية :

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) عامل من مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية في مختلف المصالح والذين اختيروا بطريقة عرضية وجداول الاتية تبين توزيع العينة حسب متغيرات الخلفية الفردية .

جدول رقم(10) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

متغير الجنس	تكرارات	نسبة المئوية
ذكور	14	%38,9
ايناث	16	%44,4
مجموع	30	%100

يبين الجدول رقم (10) عدد الذكور والإناث الذين تم تطبيق عليهم الاستبيان من أصل 30 عامل حيث أسفرت النتائج وجود 14 ذكر بنسبة %38,9 و 16 أنثى بنسبة %44,4 وهي نسبة كبير مقارنة بنسبة الذكور .

جدول رقم (11) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير السن

متغير السن	تكرارات	نسبة المئوية
20-30	17	56,7%
31-40	8	26,7%
41-50	5	16,7%
مجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (11) فئات السن التي تم تقسيمها إلى خمس فئات التي تتراوح ما بين فئة 20-30 كان فيها 17 عامل أي ما يقدر ب 56,7% وفئة 31-40 وكان عددها 8 أي ما يقدر ب 26,7% اما فئة 41-50 فكان عددها 5 عمال أي ما يقدر ب 16% وبالتالي من خلال هذه النتائج نلاحظ أن الفئة العمرية التي حازت على أعلى نسبة هي الفئة ما بين 20-30 وهي فئة الشباب.

جدول رقم(12) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة المدنية

الحالة المدنية	تكرارات	نسبة المئوية
اعزب	14	38,9%
متزوج	16	44,4%
مجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (12) الحالة المدنية والتي قسمت الي ثلاثة فئات حيث حازت فئة المتزوجين على النسبة الأكبر وقدره ب 44,4% تليها فئة العزب بنسبة 38%.

جدول رقم (13) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير مستوى التعليمي

متغير مستوى التعليمي	تكرارات	نسبة المئوية
متوسط	4	11,1%
ثانوي	5	13,9%
جامعي	21	58,3%
مجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (13) المستوى التعليمي لأفراد عينة حيث دلت النتائج على 4 عمال في مستوى متوسط بنسبة 11,1% و 5 عمال مستوى ثانوي بنسبة 13,9% و 21 عامل جامعي بنسبة 58,3% حيث تدل النتائج أن المؤسسة توظف العمال ذوي المستوى التعليمي العالي .

الجدول رقم(14) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة السوسيو مهنية

متغير الحالة السوسيو مهنية	حجم العينة	نسبة المئوية
ايطار	9	25%
منفذ	17	47,2%
متحكم	4	11,1%
مجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (14) وجود ثلاث فئات مهنية وتمثلة فيما يلي 12منفذ بنسبة 47,2% و 4 متحكمين بنسبة 11,1% و 9 ايطارات بنسبة 25% نستنتج من خلال النتائج ان فئة المنفذين هي الفئة صاحبة اكبر نسبة.

جدول رقم (15) توزيع العينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الاقدمية

متغير الاقدمية	تكرارات	نسبة المئوية
اقل من 5سنوات	15	41,7%
6-10	7	19,4%
11-15	5	13,9%
16-20	1	2,8%
21-25	2	5,6%
مجموع	30	100%

يبين الجدول رقم (15) الاقدمية المهنية لدي عينة الدراسة الاستطلاعية اذ قسمت إلى سبعة فئات كتالي فئة أقل من خمس سنوات عددها 15 وبنسبة 41,7% وفئة 6-10 عددها 7 بنسبة 19,4% وفئة 11-15 وعددها 5 بنسبة 13,9% وفئة 16-20 عددها 1 وبنسبة 2,8% وفئة 21-25 عددها 2 بنسبة 5,6%.

صدق وثبات مقياس مفهوم الذات :

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مفهوم الذات :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس مفهوم الذات بمعامل ارتباط بارسون وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (17) يبين حساب معامل ارتباط بارسون

ملاحظة	قيمة معامل ارتباط بارسون	ابعاد مقياس مفهوم الذات
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,764	ذات الجسمية
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,846	ذات الشخصية
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,687	ذات الاجتماعية
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,849	ذات الاسرية
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,754	ذات الاخلاقية

من خلال الجدول رقم (17) تبين أن كل أبعاد مقياس مفهوم الذات كانت دالة عند مستوى الدلالة 0,01

ثبات مقياس مفهوم الذات :

تم حساب ثبات مقياس مفهوم الذات بمعادلة الفا كرومباخ وكانت نتيجة 0,877 وهو ثبات مرتفع

صدق وثبات أدوات الدراسة :

صدق وثبات مقياس الصلابة النفسية :

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية :

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية بمعامل ارتباط بارسون

وكانت النتائج كما يلي :

جدول رقم (16) يبين حساب معامل ارتباط بارسون

ملاحظة	قيمة معامل ارتباط بارسون	ابعاد مقياس الصلابة النفسية
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,847	الالتزام
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,881	التحكم
دال عند مستوى دلالة 0,01	**0,917	التحدي

من خلال الجدول رقم (16) تبين أن كل ابعاد مقياس الصلابة النفسية كانت دالة عند مستوى دلالة 0,01

ثبات مقياس الصلابة النفسية :

ثم حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية بمعادلة الفا كرونباخ وكانت نتيجة 0,908 وهو ثبات مرتفع.

ثانيا :الدراسة الاساسية :

أهداف الدراسة الاساسية:

-تطبيق وسيلة البحث التي تأكد من صدقها وثباتها.

- ايجاد العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات.

- تأكد أو رفض فرضيات البحث .

عينة الدراسة الاساسية:

تم عينة الدراسة الاساسية اختيار بطريقة عرضية حيث طبق أدوات البحث على 70 عامل في مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية في مختلف المصالح وجداول الاتية تبين توزيع العينة حسب التغيرات التالية متغير الجنس ،السن، الحالة المدنية ، المستوى التعليمي، الاقدمية ،الحالة السوسيومهنية

جدول رقم (18) توزيع العينة الدراسة الاساسية حسب متغير الجنس

متغير الجنس	التكرارات	نسبة المئوية
ذكور	38	54,3%
إناث	32	45,7%
مجموع	70	100%

يبين الجدول رقم (18) عدد الذكور وإناث الذين تم تطبيق عليهم دراسة وكانت النتائج تقدر بنسبة 54,3% بالنسبة للذكور ونسبة % 45,7 بالنسبة للإناث حيث أن نسبة الذكور اكثر من نسبة الاناث.

جدول رقم (19) توزيع العينة الدراسة الاساسية حسب متغير السن

متغير السن	تكرارات	نسبة المئوية
30-20	30	42,9%
40-31	21	30%
41-50	13	18,6%
51 فما فوق	6	8,6%
مجموع	70	100%

يبين الجدول رقم (19) فئات السن المتمثلة فيما يلي : فئة 20-30 30 عامل بنسبة 42,9 % وهي النسبة الأكبر فئة 31-40 21 عامل بنسبة 30% الفئة 41-50 وعددها 13 عامل بنسبة 18,6% والفئة 51 فما 6 عمال بنسبة 8,6 وهذا ما يدعم نتائج الدراسة الاستطلاعية حيث تركز المؤسسة على فئة الشباب.

جدول رقم (20) توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير الحالة المدنية

متغير الحالة المدنية	تكرارات	نسبة المئوية
اعزب	29	41,4%
متزوج	40	57,1%
ارمل	1	1,4%
مجموع	70	100%

يبين جدول رقم (20) الحالة المدنية لعينة الدراسة الأساسية اذ حصلت الباحثة على 29 عامل أعزب بنسبة 41,4% و 40 عامل متزوج بنسبة 57,1% وعامل واحد أرمل بنسبة 1,4%.

جدول رقم (21) توزيع العينة الدراسة الأساسية حسب متغير مستوى التعليمي

متغير مستوى التعليمي	تكرارات	نسبة المئوية
متوسط	7	10%
ثانوي	10	14,3%
جامعي	53	75,7%
مجموع	70	100%

يبين جدول رقم (21) المستوى التعليمي لعينة الدراسة حيث حصلت الباحثة على 7 عمال من أصل 70 عامل ما يقدر ب 10% لهم مستوى متوسط و 10 عمال بنسبة 14,3% لهم مستوى ثانوي و 53 عامل بنسبة 75,7% لهم مستوى جامعي وهذه النتائج تدعم النتيجة المحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية اذا أغلبية عمال مؤسسة ذو مستوى عالي اذا أنها تشجع الكفاءات ومهارات.

جدول (22) رقم توزيع العينة الدراسة الاساسية حسب متغير حالة السوسيو مهنية

متغير حالة السوسيو مهنية	تكرارت	نسبة المئوية
منفذ	18	25,7%
متحكم	10	14,3%
ايطار	42	60%
مجموع	70	100%

يبين جدول رقم(22) ثلاث فئات مهنية ومتمثلة في فئة المنفذين 18 عامل بنسبة 25,7% وفئة المتحكمين 10 عمال بنسبة 14,3% وفئة ايطارات 42 بنسبة 60% وكانت هي النسبة الأكبر حيث أن المؤسسة تعتمد على خريجي الجامعة.

جدول رقم (23) توزيع العينة الدراسة الاساسية حسب متغير الاقدمية

متغير الاقدمية	تكرارت	نسبة المئوية
اقل من 5سنوات	29	41,4%
6-10	17	24,3%
11-15	10	14,3%
16-20	2	2,9%
21-25	6	8,6%
26-30	3	4,3%
اكثر من 31	3	4,3%
مجموع	70	100%

يبين جدول رقم(23) الاقدمية المهنية اذ قسمت إلى سبعة فئات كتالي: فئة أقل من 5سنوات بنسبة 41,4% وفئة 6-10 بنسبة 24,3% وفئة 11-15 بنسبة 14,3% وفئة 16-20 بنسبة 2,9% وفئة 21-25 بنسبة 8,6% وفئة 26-30 بنسبة 4,3% وفئة أكثر من 31 بنسبة 4,3% ومن هنا نري إن النسبة الأكبر كانت لفئة الأولي .

إجراء الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة في مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهرا ن وذلك بتاريخ ما بين 2104/03/23 إلى 2014/04/23.

الادوات المستخدمة في الدراسة :

بعد التأكد من صدق وثبات المقياسين في الدراسة الإستطلاعية لقد إعتمدت الباحثة في الدراسة الأساسية على نفس الإستبيانين (الخاص بمفهوم الذات و صلابة النفسية) .

تطبيق أدوات البحث وتفرغ درجاتها :

قامت الباحثة بتوزيع الإستبيانين لإجراء الدراسة الأساسية من خلال التوجه إلى المؤسسة وتسليم الإستبيانين للعمال في مكان العمل مع تقديم بعض التوضيحات حول موضوع الدراسة وبعد إنتهاء من جمع الإستبيانات والتي إستغرقت حوالي شهر ونصف قامت الباحثة بإعطاء الأوزان للفقرات وقيام بعملية تفرغ الدرجات باستخدام برنامج (SPSS) نسخة (20) .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم نقل النتائج المتحصل عليها إلى برنامج الحزمة الإحصائية (spss) نسخة (20)، حيث تم إجراء التحليل باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

النسبة المئوية لوصف خصائص العينة و معامل ألفا كرونباخ و معامل ارتباط بارسون

سوف تتطرق الباحثة في الفصل الموالي إلى عرض و مناقشة نتائج البحث.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

والتوصيات

تمهيد

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج الخاصة بكل فرضية ومناقشها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة .

عرض النتائج :

الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والمؤشر العام للصلابة النفسية لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران .

جدول رقم (24) يبين عرض نتائج الفرضية الاساسية

المتغيرات	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	مستوي الدلالة
صلابة النفسية	0,302	0,507	0,01
مفهوم الذات			

يبين الجدول رقم (24) نتيجة العلاقة بين مفهوم الذات والمؤشر العام للصلابة النفسية حيث جاءت النتيجة على النحو التالي "ر" المحسوبة 0,507 و "ر" الجدولية 0,302 عند مستوى دلالة 0,01 ودرجة الحرية 68 تبين أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية وعليه فقد تحقق فرضية عامة للبحث .

نتائج الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية الأولى : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والالتزام لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران .

جدول رقم (25) يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

المتغيرات	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	مستوي الدلالة
الالتزام	0,302	0,401	0,01
مفهوم الذات			

يبين الجدول رقم (25) نتيجة العلاقة بين مفهوم الذات والالتزام تحصلت الباحثة على "ر" المحسوبة تساوي 0,401 و "ر" الجدولية التي كانت عند مستوى دلالة 0,01 ودرجة الحرية 68 تبين أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية وعليه فقد تحقق فرضية الجزئية للبحث.

الفرضية الجزئية الثانية : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات و التحكم لدي عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

جدول رقم (26) يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المتغيرات	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	مستوي الدلالة
التحكم	0,302	0,497	0,01
مفهوم الذات			

يبين الجدول رقم (26) نتيجة العلاقة بين مفهوم الذات و التحكم حيث تحصلت الباحثة على "ر" المحسوبة تساوي 0,497 و قيمة ر الجدولية 0,302 عند مستوي دلالة 0,01 ودرجة الحرية 68 تبين أن قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمة "ر" الجدولية وعلية فقد تحقق فرضية الجزئية الثانية للبحثة .

الفرضية الجزئية الثالثة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات و التحدي لدي عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

جدول رقم (27) يبين عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

المتغيرات	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	مستوي الدلالة
التحدي	0,302	0,429	0,01
مفهوم الذات			

يبين الجدول رقم (27) نتيجة العلاقة بين مفهوم الذات و التحدي تحصلت الباحثة على "ر" المحسوبة 0,429 و قيمة "ر" الجدولية 0,302 عند مستوي دلالة 0,01 ودرجة الحرية 68 تبين أن قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية وعلية فقد تحقق فرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

مناقشة النتائج الفرضية العامة

من أهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة حيث أشارت نتائج الفرض الاساسي إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات الصلابة النفسية ودرجات مفهوم الذات لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران .

يتضح من خلال جدول رقم(24) السابق وجود معامل إرتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات و درجة الكلية للصلابة النفسية وهذا يعني أن درجة المرتفعة لمفهوم الذات تجعل الفرد اكثر صلابة فالمفهوم الايجابي عن الذات يمنحه الثقة ويشعره بالجدارة ومن ثم يتوقع أن بإمكانه التغلب على ما يواجهه من مشكلات كما أن اصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم اعراض نفسية وجسمية قليلة، وغير منهكين ، ولديهم تمركز كبير حول الذات، القدرة على تحقيق الذات. و يتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الواقعية مرو العمل، كميهم نزعة تفاؤلية، اكثر توجها للحياة ويمكنهم التغلب على الإضطرابات النفس جسمية .

جاءت نتيجة هذا الفرض مؤيدة تماماً مع نتائج بعض الدراسات نستهلها بدراسة (بيرنارد واخرون 1996 , جيهان حمزة 2002) ضعف الصلابة يرتبط بالاكئاب وانخفاض تقدير الذات مثل دراسة والفرد عادة ما يتصرف بناء عن مفهومه عن ذاته فالفرد صاحب المفهوم الإيجابي عن ذاته يتصرف على أساس إن بإمكانه أداء الأعمال الصعبة وأنه يتوقع منه أن يكون أكثر صلابة في مواجهة الصعاب والعقبات , وأشارت أيضا دراسة سوزان كوباسا التي بنت فلسفتها على الافتراضات التي تبنتها المدرسة الانسانية في علم النفس وتتخلص هذه الافتراضات في أن الافراد يمتلكون دافعا داخليا نحو إدراك الذات وإمكانات الذاتية للنمو والتطور الشخصي والذي سماه كل من روجرز ومازالوا الدافع لتحقيق الذات . وقد ركزت الباحثة سوزان كوباسا في دراسات حول الصلابة النفسية على الإداريين في المراكز التنفيذية الذين نجحوا في مقاومة الازمات الصحية على الرغم من وجود التأثيرات السلبية للضغوط عليهم فقد بنيت هذه الدراسات ان هناك سمات ميزت الذين يتمتعون بالصلابة النفسية.

-درجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه و استثمار النمو الشخصي.

-درجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع ادراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة أو التواب والعقاب في الحياة.

وتبنت الدراسات بأنه السمة الرئيسية عند هؤلاء وفيما يتعلق بردود فعل من يتصفون بالصلابة النفسية للمواقف الضاغطة يبين الباحثون أن تلك الصلابة تعمل كمنطقة عازلة تخفف الاثار السلبية

للضغوط وكما أن الضغوط بالنسبة لهم تمثل عامل اثاره في حياتهم وليس مصدرا مساهما في زيادة الحمل .

وأشارة أيضا دراسة برنارد وزملائه (1996) وإستهدفت التعرف على العلاقة بين قوة الأنا والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين سوء التوافق والحالة الصحية وأجريت الدراسة على عينة بلغت (579) طالبا جامعيًا وأسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين القدرة على التوافق والحالة الصحية الجيدة.

كما أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي ، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. ومن خلال كل هذه الدراسات نستنتج بعض النقاط الرئيسية ومهمة في العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات أن العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية محل الدراسة.

- هي علاقة تفاعلية حيث يثر الأول بالثاني ويتأثر الثاني بالأول وكلما كانت درجتهم المرتفعة لمفهوم الذات تجعلهم أكثر صلابة وكلما كانت صلابة النفسية مرتفعة كلما كان لديهم تمركز كبير حول الذات و القدرة على تحقيق الذات والفرد صاحب المفهوم الايجابي عن ذاته يكون أكثر صلابة و وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وقوة الأنا وتقدير الذات والكفاءة الذاتية وأن الأشخاص الأكثر صلابة لديهم الجمل الإيجابية عن الذات.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من أهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين مفهوم الذات و الالتزام لدى أفراد عينة الدراسة حيث أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيًا بين درجات الالتزام ودرجات مفهوم الذات لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية.

جاءت نتيجة هذا الفرض مؤيدة تمامًا مع نتائج بعض الدراسات حيث يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطًا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرًا لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار "جونسون وسارسون" ، إلى هذه النتيجة ، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار " هينك" إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة كالمحاماة والتمريض وطب الأسنان ويرى مخيمر بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".

وتعرفه جيهان حمزة" بأنه" اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته فالالتزام إذا يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالفرد القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديهم ، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاعتراب ، فالالتزام يمثل نوع من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف ، والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث.

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمة وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية ، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين. فهو يمثل إلتزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى ، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الالتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الإنفصال الإنعزال ، والاعتراب مضيعة . ويؤكد "الليرد وسميث" أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من إنحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي ، وأن لديهم أيضًا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة " والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاوض وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

وتظهر العلاقة بين الالتزام كبعد للصلابة النفسية ومفهوم الذات من خلال بعد الالتزام وأبعاد مفهوم الذات حيث أشارت "كوبازا و"مادي" إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من: الالتزام تجاه الذات : وعرفته بأنه " إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديده لأهدافه وقيمه الخاصة في الحياة ، وتحديده لاتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين".

والالتزام تجاه العمل: وعرفته بأنه " إعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، وإعتقاده بضرورة الإندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه". كما صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع هي:

الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وإمتثاله لها وتجنبه مخالفتها. وقد إرتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن ومن أبرزها المحاماة ، فنجد أن ممارسي هذه المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصفها محددة لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحددات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

الالتزام الديني: ويعرف بأنه "التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والإنتهاء عن إتيان ما نهى عنه.

الالتزام الأخلاقي: أنه "اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية" ، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إلى جونسون

بوصفه (التزاميًا) داخليًا يرتبط بالقيود الاجتماعية ، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية ، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته ورضاه عنها
الالتزام الاجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسئولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه

أما أبعاد مفهوم الذات فتم حصرها في الذات الاجتماعية التي تشير إلى فكرة الطفل عن ذاته داخل الجماعة سواء كانت الأسرة المدرسة أو المجتمع وإلى مدى اقتناع الطفل بنفسه ومدى حبه لأخرين وقدرته على تكوين صداقات وما يشعر به من بهجة ومرح وهو وسط زملائه بالمدرسة أو اخواته بالمنزل ومدى احساسه بتقبل الآخرين له و الذات الشخصية التي تعكس احساس الفرد بالقيمة الفردية اي احساسه بانه شخص مناسب وتقديره لشخصه دون النظر إلى هيئته الجسمية أو علاقته بالآخرين أما الذات الاخلاقية التي تصف الذات من خلال إطار مرجعي مثالي وإخلاقي من ذلك القيمة الاخلاقية واحساس الفرد بكونه شخص طيب أو غير طيب ورضا الشخص عن عقيدته.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

من أهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين مفهوم الذات و التحكم لدى أفراد عينة الدراسة حيث أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات التحكم ودرجات مفهوم الذات لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

حيث جاءت نتيجة هذا الفرض متسقة تمامًا مع نتائج بعض الدراسات مثل : ترى "كوبازا" التحكم بأنه إعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسئولية الشخصية على ما يحدث له فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بد لا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة ويشير فولكمان إلى أن التحكم يتضمن "إعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض له.

كما تناول " روثر " الموضوع حيث وجد الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يماثلون ذو مركز التحكم الداخلي ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته فعندما يعرف الفرد إنجازاته وأعماله من امور سواء كانت سلبية أو ايجابية إلى الحظ أو الصدفة أو السلطة الاخرين فإن الفرد يندرج تحت فئة ذوي مركز التحكم الخارجي وفي المقابل فإن الفرد الذي ينسب إنجازاته واخفاقاته وقراراته إلى جهوده وقدرته الشخصية فإنه يعتبر إنسانا داخلي التحكم أو الضبط وكما أوضحت فإنه لا يمكن تصنيف الأفراد ضمن قطبين متميزين اي أن يكون الفرد ما ذو مركز تحكم خارجي و ذو مركز تحكم الداخلي

فهذا البعد شأنه شأن الأبعاد النفسية الأخرى تتوزع على مقياس مستمر ويختلف الأفراد بالتالي اختلاف كمي على هذا المقياس.

و يعرف مفهوم الذات بأنه عبارة عن الصورة التي يحملها الإنسان ويكونها عن نفسه وسلوكه. وتبين الدراسات أن الأفراد ذوي الدرجة العالية في التحكم الداخلي يتمتعون بدرجة عالية من الرضي الوظيفي أقل اغتراباً في بيئة العمل أكثر اندماجاً في مهامهم الوظيفية وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط وفي مقابل فإن الأفراد ذوي الدرجة العالية في التحكم الخارجي يقعون في الجانب السلبي من هذه المتغيرات وبالإضافة إلى ذلك يعززون أدائهم غير المرضي إلى رؤسائهم المباشرين أو الزملاء.

كما بين يعقوب (1994) في دراسته أثر الجنس ومركز التحكم في مفهوم ذات لدى طلبة جامعة اليرموك تكونت عينة الدراسة من (864) طالباً وطالبة منهم (376) طالباً و (488) طالبة، واستخدما الباحثان الصورة المختصرة من مقياس مفهوم الذات المبني للبيئة الأردنية من إعداد يعقوب ، (1990)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس ، حيث وجدا فروقاً بين متوسطي أداء الذكور والإناث على أبعاد: العلاقات العائلية والعلاقات الاجتماعية والمظهر والخصائص الجسمية والبعد الأكاديمي والبعد الأخلاقي وكذلك على مفهوم الذات العام وكلها كانت لصالح الإناث ، أما فيما يتعلق ببعد الشخصية فلم تصل الفروق بين الجنسين لمستوى الدلالة الإحصائية. أما دراسة سرحان (1996) والتي هدفت إلى تحديد العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، كما هدفت إلى دراسة مفهوم الذات لدى الطلبة اعتماداً على متغيرات: الجامعة والجنس والمستوى الدراسي والمنطقة السكنية. واشتملت العينة على (269) طالباً وطالبة، منهم (133) طالباً و (136) طالبة من المستويين أولى ورابعة موزعين على تخصصات مختلفة، وطبقت الباحثة مقياس كوبر سميث المعرب لبيئات البيئة الأردنية ، حيث قامت الباحثة بتقنيه على البيئة الفلسطينية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مفهوم الذات تعزى للتخصص ولصالح طلبة التمريض. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة مستوى رابعة وطلبة مستوى أولى في مفهوم الذات.

كما قام "لان" (1994) بدراسة بعنوان : (مفهوم الذات، مركز التحكم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين) بحثت الدراسة مفهوم الذات ،ومركز التحكم لدى عينة مكونة من (169) (أفارقة، أمريكيين، مكسيك)، من تلاميذ المرحلة المتوسطة الموهوبين . من أهم ال نتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود ارتباط موجب بين مفهوم الذات ومركز التحكم.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من أهداف هذه الدراسة معرفة العلاقة بين مفهوم الذات و التحدي لدى أفراد عينة الدراسة حيث أشارت نتائج الفرض الثالث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات مفهوم الذات و درجات التحكم لدى عمال مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية بوهران.

عرف "داوود وحمدى" (1997) مفهوم الذات بأنه نظرة الفرد إلى ذاته ونفسه وإدراكه مدى كفايته في القيام بأدواره المختلفة في المواقف المختلفة. وعرفه روجرز بأنه المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الايجابية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص

تعرف كوبازا التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي لا بد منه لارتقائه, أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته وسلامته النفسية كما يعرف توماكا وآخرون التحدي بأنه" تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة".

ويظهر التحدي في اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهه المشكلات مع استخدام استراتيجيات ومهارات تُهيئهُ وتُعِدُّه لعملية التحدي. وبمعنى آخر أن التحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة, وتقبلها عل اعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه.

يحاول المرء باستمرار التعرف على ذاته وتحديد معالمها ويكون ذلك بشكل ملحّ في مرحلة المراهقة ويستمر بقية الحياة تبعاً لما يحل عليه وعلى بيئته من تغيير على جوانب حياته ، هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه". ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه ، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة ، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري وبشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة ، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجاربه مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية ، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة ، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن.

الخاتمة

إنطلاقاً من الأدبيات التي تم جمعها حول موضوع البحث وإنطلاقاً من المعطيات التي تم التوصل إليها ميدانياً حول العلاقة بين الصلابة النفسية ومفهوم الذات وأثرها على الصحة النفسية في مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية يمكن التأكيد على الأهمية البالغة لموضوع الصلابة النفسية في بيئة العمل وذلك للحفاظ على الحياة النفسية للمورد البشري .

إن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

كما تكمن أهمية مفهوم الذات لدى المورد البشري حيث أن فكرة الفرد عن نفسه تتميز بالفرد، ولكنها عرضة للتعديل بتأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وبوجهة نظر الآخرين عنه. فالفرد قد يرى نفسه بصورة ايجابية أحياناً، وبصورة سلبية أخرى، إلا أنه بصفة عامة له تصور شبه ثابت عن ذاته. كما ان للبيئة الثقافية للفرد، مع حصيلة خبراته الحياتية أثر كبير في بناء شخصيته، أو بمعنى آخر هويته.

وعن واقع اهتمام العامل بصحته النفسية من خلال تحكم في ذاته وفي صلابته النفسية في مؤسسات الجزائرية تظهر من خلال معطيات المتحصل عليها ميدانياً حيث اظهرت النتائج أن العامل الجزائري يستطيع أو عنده القدرة في التحكم في ذاته وفي صلابته النفسية لمواجهة الضغوط ومواقف.

و الاخير يمكن القول أن هدف الصلابة النفسية هي مواجهه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة أكثر و مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط , قلق, والامراض أما الهدف من مفهوم الذات هي الصورة الكامنة التي يكونها العامل عن نفسه كشخص له كيانه الخاص وامكانياته وخبراته وحاجاته هي التي تجعل من المرء هو من هو وهي المركز فيه وهيكل بنائه وحجر أساسه وهي نتيجة لأسلوب التنشئة الاجتماعية وعملية التربية.

إقتراحات

حسب النتائج التي توصلت اليها الباحثة سوف تدرج مجموعة من الاقتراحات الباحثة ت التي من شأنها إن ادارة مؤسسة الوطنية للنقل بالسكك الحديدية على تحقيق التوافق والإنسجام ، وتكوين مفهوم موجب للذات و لدى عمالها هي:

- الاهتمام ببناء مفهوم ايجابي عن ذات حيث اسفرت الدراسة عن ارتباط الكبير بالصلابة النفسية للفرد ومن تم صحته النفسية

- جعل العامل يشعر بالسعادة والرضا والقدرة بدلا من ان نشعره بالعجز والقصور فنتهار صلابته النفسية

- اهتمام بتطبيق برامج إرشادية لتكوين الأفراد على الصلابة ، وذلك لتأثيرها المباشر في التكيف مع ضغوطات العمل

- تصميم برامج تكوينية للعمل على رفع مستوى مفهوم الذات الإيجابي لدى العمال

- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية

- إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية

قائمة المراجع

الكتب

- 1-البلاح خالد عوض حسين, (2009) ,الاضطرابات النفسية لذوي الاعاقة السمعية في ضوء التواصل , مصر, دار الجامعة الحديث
- 2-ابو اسعد احمد عبد اللطيف , (2010) ,علم نفس الشخصية, الطبعة 1, الاردن ,عالم الكتب الحديث
- 3-عسكر علي, (2003) ,ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ,الطبعة 3 ,كويت, دار الكتاب الحديث
- 4-«عسكر علي, (2005) ,الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل السلوك التنظيمي المعاصر , الكويت, دار الكتاب الحديث
- 5-عثمان سيد فاروق (2001) القلق و أدراه الضغوط النفسية الطبعة 1 مصر دار الفكر العربي
- 6-قحطان احمد ظاهر, (2003) ,مفهوم الذات بين النظرية وتطبيق, ط 1 ,عمان ,دار وائل
- 7-زهراان حامد عبد السلام, , (2003) (دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي, ط 1 ,مصر عالم الكتب
- 8- عبد الفتاح دويدار , (1993) , سيكولوجية علاقة بين مفهوم الذات واتجاهات, بيروت, دار النهضة عربية

الانترنت

- 1-العيافي أحمد بن عبد الله محمد (2012) الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث درجة الماجستير سعودية تم استرجاعها من <http://ar.islamway.net/book/5481> يوم 03 /05/2014
- 2-الحسين حسن محمد سيد , (2003) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة. رسالة ماجستير , جامعة ام القرى , السعودية , تم استرجاعها من <http://libback.uqu.edu.sa> يوم 2104/04/12
- 3-العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله . (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوي المتفوقين دراسيا والعاديين. رسالة ماجستير, مكة المكرمة ,تم استرجاعها من libback.uqu.edu.sa يوم 17/04/2014

4-عليوي محمد زهير ارضي (2012) (العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية, رسالة ماجستير ,جامعة النجاح ,فلسطين الثاني تم استرجاعها يوم 20 /04/2014 من <http://scholar.najah.edu/ar/content>

5-كامل دخان و ابراهيم الحجار, (2006), لضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية , مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، تم استرجاعها من <http://www.iugaza.edu> يوم 17/04/2014

6-انو فاطمة (2011) الفروق في مركز التحكم ومفهوم الذات نين الموهوبين والعادين من تلاميذ مرحلة الأساس مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير مجلة العدد 3 المجلة العربية لتطوير التفوق

7-اقبال العطار (2007) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات والصلابة النفسية مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير مجلة العدد 36 المجلد الأول مجلة كلية التربية جامعة طنطا مصر

8-فاضل البيرقدار, (2012), الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية. مجلة العدد 1, ابحاث كلية التربية , جامعة موصل ,العراق, تم استرجاعها من <http://ecc.isc.gov.iri7> يوم 01/04/2014

9-زينب نوفل احمد راضي, (2008), الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى و علاقتها ببعض المتغيرات , مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير ,جامعة الاسلامية ,غزة فلسطين تم استرجاعها من library.iugaza.edu.ps يوم 23/04/2014

10-خالد عبدالله الحموري عبدالله الصالحي (2011) مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعية في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثرة فيه مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول الاردن تم استرجاعها من www.iugaza.edu.ps/ar/periodical يوم 26/04/2014

11-عبد الله السيخي (2003) اللامعيارية (الأنومي) ومفهوم الذات والسلوك الانحرافي لدي المنحرفين وغير المنحرفين مذكرة تخرج لنيل درجة الماجستير الرياض

10-أسامة بن شعبان, (2009), مفهوم الذات / نظرياته/ تكوينه , تم استرجاعها من <http://www.acofps.com/vb/s5> يوم 10/05/2014

الملاحق

