العدد الثالث والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – أيلول – 2020 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

"الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين"

إعداد الباحثة:

نبال عباس الحاج محمد

أستاذ مساعد في قسم علم النفس/ كلية الآداب و العلوم الإنسانية في الجامعة اللبنانية / بيروت.

الإختصاص الدقيق:علم نفس عيادي

البريد الإلكتروني : nibal.hajj@ul.edu.lb

العدد الثالث والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – أيلول – 2020 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

الملخص:

هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والتفاؤل من جهة،ودراسة علاقتها ببعض المتغيرات مثل الجنس،العمر، والمرحلة الدراسية.تألفت العينة من 300 تلميذا لبنانيا، من الذكور و الإناث تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 17 سنة.توصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباط قوية بين الصلابة النفسية و التفاؤل. أيضا كشفت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في متغير الصلابة النفسية والتفاؤل. هذا وتبين أيضا إرتفاع مستوى الصلابة النفسية و التفاؤل لدى الذكور مقارنة بالإناث.وأخيرا، أشارت نتائج البحث إلى تدني مستوى التفاؤل لدى المراهقين تدريجياً مع إرتفاع المرحلة التعليمية، حيث أنَّ تلامذة صف الأول ثانوي متفائلون أكثر من تلامذة صف الثالث ثانوي.

المصطلحات الأساسية : الصلابة النفسية – التفاؤل – المراهقين.

المقدمة وأهمية البحث:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الحروب والضغوط النفسية الناجمة عن أزمات متنوعة، تتراوح ما بين الأزمات السياسية و العسكرية وصولا إلى الأزمات الإقتصادية. ويشير علماء النفس مرارا وتكرارا إلى الآثار النفسية والإجتماعية الخطيرة التي تنجم عن مثل تلك الأزمات، والتي تخلق لدى الأفراد مشاعر القلق و الإكتئاب و إنعدام التفاؤل على إختلاف أعمارهم وأجناسم. من جهة أخرى، تتراوح ردود أفعال الأفراد حيال الضغوط و الأزمات النفسية، فيعبر البعض منهم عن إنخفاض الدافعية و التفاؤل، في حين يستطيع البعض /الآخر التأقلم مع الأحداث و الخضات السلبية، ومواجهة الضغوط والأزمات، والتمتع بالتفاؤل،الأمر الذي دفع العلماء بإتجاه البحث عن السبب الذي يكمن وراء هذه الحقيقة. وقد ساعد على هذا الأمر،ظهور تيار علم النفس الإيجابي على يد "سيلجمان" ،الذي يهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر، أكثر من ما هو سلبي والذي يهتم أيضا، بإعادة التوازن لعلم النفس وتشجيع علماء النفس على محاولة الإسهام في دراسة الأبعاد الإيجابية للحياة، وليس الإهتمام فقط بالأبعاد السلبية. ومن بين أهم أهداف علم النفس الإيجابي تركيز إهتمام علماء النفس على مكامن القوة البشرية، بغية تمكين البشر من العيش حياة سعيدة بمعناها الإيجابي الإنساني الحقيقي، والمتمثلة بالصلابة النفسية والتفاؤل وراحة البال .

في الواقع، لطالما تحدث علماء النفس عن أهمية التفاؤل في تحرير الإنسان من العوامل التي يمكن أن تهدد صحته الجسدية والنفسية، فالمتفائلون يكونـون أفضـل تكيفا مع الظروف و التغيرات الحياتية المهمة مقارنة بالأفراد الأكثر تشـاؤما(Frederickson,2001). كما يعد التفاؤل سلاحا قويا ضد الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط المؤذية لصحة الإنسان النفسية والجسمية(المشعان،2000). ومن المعلوم أن المراهقة بمثابة مرحلة حساسة ودقيقة جدا في حياة الإنسان، فهي المرحلة الإنتقالية من الطفولة سن الإعتماد على الغير،إلى الرشد سن الإعتماد على النفس. و هي مرحلة مليئة بالصراعات والقلق و الثورة، تتحدد من خلالها إتجاهات و ميول جديدة تدفع بالمراهقين إلى آفاق مختلفة ومتباينة (Anderman,2002). من جهة أخرى، قد تتسبب الضغوط من الأقران والتوقعات الأكاديمية والتغيرات الجسدية، بظهور التقلبات المزاجية وإنعدام التفاؤل لدى المراهقين.الأمر الذي يدفع علماء النفس إلى إيلاء هذه المرحلة الإهتمام لجهة دراسة خصائصها و عملياتها و مثيراتها من أجل ضبطها و توجيهها و تنظيمها لكي يتحقق للمجتمع جيل من الشباب بعيد عن التقلب في مزاجه والجنوح في سلوكه.

من هنا تأتي أهمية البحث الحالي من كونه يلقي الضوء على مفهومين نفسيين مهمين في علم النفس، هما الصلابة النفسية و التفاؤل، واللذان يشكلان بحسب علماء النفس عاملين من العوامل التي تكمن وراء إحتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية و الجسدية، رغم تعرضهم للضغوطات الكثيرة و المتنوعة. ولا يوجد على حد علمنا، بحث مشابه في البيئة المحلية أو العربية على حد سواء، كما يشكل هذا البحث إضافة علمية هامة في مجال البحث العيادي العلمي.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المراهقة مرحلة حساسة جدا في حياة الأفراد، لجهة كونها تتصف بالتحولات السريعة و التغيرات المفاجئة،خصوصا على صعيدي التفكير و العلاقات الإجتماعية.كما أن تعقيدات حياة المراهقين نتيجة بؤس مكانتهم الإجتماعية، والبطالة،وعدم القيام بدور إنتاجي،والشعور بإنعدام القيمة و القلق من المستقبل،وسوء تكيفهم مع واقعهم الإجتماعي، كل ذلك قد يكون من الأسباب الرئيسية في إنتمائهم إلى الجماعات الهامشية و المشبوهة التي تتيح لهم فرص نسيان مشاكلهم، عبر الإدمان على الكحول والمخدرات.لذلك فإن دراسة الصلابة النفسية و التفاؤل لدى فئة المراهقين، وتحديدا عينة من تلامذة المدارس الثانويين أمر ضروري،لذلك سيتناول البحث الحالي هذين المتغيرين بالدراسة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على علاقة الصلابة النفسية بالتفاؤل لدى عينة من المراهقين اللبنانيين.كما يهدف إلى تبيان الفروق في الصلابة النفسية و التفاؤل تبعا لمتغيرات الجندر، العمر و المرحلة الدراسية.

فروض البحث:

أولا: توجد فروق دالة إحصائياً في تفاؤل التلامذة تبعاً لمتغير الجنس.

ثانيا: توجد فروق دالة إحصائياً في تفاؤل التلامذة تبعاً لمتغير الصف.

ثالثا: توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية للتلامذة تبعاً لمتغير الجنس.

رابعا: :توجد فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية للتلامذة تبعاً لمتغير الصف.

خامسا: :توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والصلابة النفسية لدى تلامذة الثانوي.

حدود البحث:

الحد البشري: تلامذة المدارس الرسمية و الخاصة في بيروت،وعددهم 300 تلميذا وتلميذة.

الحد المكاني: أما بالنسبة لحدود البحث المكانية فتتجلى بالمدارس الخاصة و الرسمية الواقعة في نطاق العاصمة بيروت.

الحد الزماني: جرى تطبيق المقاييس على أفراد عينة البحث في الفترة الممتدة من شهر كانون الأول إلى شهر شباط في العام 2020.والنتائج التي تم الحصول عليها تطبق على المجتمع المحلي الذي جرى فيه البحث.

الإطار النظري و الدراسات السابقة:

أ.الصلابة النفسية Hardiness

تعد الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية،تؤثر على كيفية تفاعل الأفراد مع الأحداث الحياتية و المواقف الباعثة على التوتر،وعادة ما تقيهم من آثارها السلبية.وأشارت "سوزان كوبازا" في تعريفها لمصطلح الصلابة النفسية إلى أنها العامل الأساس في الوقاية من آثار الضغوط النفسية على الأفراد.واعتبرت أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتعرضون للضغوط ويواجهونها دون أن يتعرضوا للإصابة بالإضطرابات النفسية و الجسدية.وأوضحت "كوبازا" أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات،هي: التحكم،التحدي،والإلتزام(Hasanvand et al,2013) .

التحكم: وهو اعتقاد الشخص بقدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة التي يواجهها،وبأنه قادر على التعامل معها،وإدراكه لهذه الضغوط بأنها غير مستمرة، وتحمل المسؤولية الشخصية لما يحدث له،فيشعر بأنه فعال و لديه القدرة على التأثير في أحداث الحياة و مواجهتها بدلا من الإستسلام و الشعور بالعجز.

التحدي: هو قدرة الشخص على إدراك المشكلات على أنها تحديات وليست تهديدات،والبحث عن حلول لها،والتكيف مع مواقف الحياة الجديدة،وتقبل المستجدات السارة و الضارة باعتبارها ضرورية لنموه،إلى جانب قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة بفعالية مما يساعده على التكيف السريع في مواجهتها و تقبل الخبرات الجديدة.وهذا ما يدفعه إلى التعلم المستمر من التجارب السابقة واعتبارها مصدرا للنمو و النضج.

الإلتزام:وهو قدرة الشخص على إدراك أهدافه و تحقيقها،وتقدير إمكاناته،وإتخاذ القرارات الملائمة لأهدافه و قيمه.ويشمل الإلتزام تحمل الشخص للمسؤولية تجاه نفسه وأهدافه،ونحو الآخرين،والتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة وإدراكها بوصفها مواقف ذات معنى،وتفاعله مع نواحي الحياة المختلفة،وقدرته على تحويل التجارب السلبية إلى خبرات مفيدة(Mehrparvar et al,2012)).

وعرف كل من الحجاز و دخان(2005) الصلابة النفسية بأنها إعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على إستخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفعالية.

وعرف مخيمر(2002) الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على إستخدام المساعدة الإجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة.

ب.التفاؤلOptimissim

يعرف عبد الخالق و أنصاري(1995) التفاؤل بأنه نظرة إستبشار نحو المستقبل تجعل الأفراد يتوقعون الأفضل وينتظرون حدوث الخير ويرنون إلى النجاح ويستبعدون ما خلا ذلك،وهما يفترضان بأن التفاؤل هو سمة وليس حالة.وبالرغم من توجه السمة نحو المستقبل فهي تؤثر في السلوك الحالي للفرد و ترتبط بالنواحي الإيجابية للسلوك ويمكن أن يكون لها تأثير جيد في الصحة النفسية و الجسدية للفرد.

وعرفته اليحفوفي (2002) بأنه التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل.

ج.المراهقةAdolescence

تشتق كلمة مراهقة Adolescence من الفعل اللاتينيAdolescerre ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الإنفعالي،وهي المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى إكتمال نمو العظام،ومصطلح المراهقة مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني و العقلي،هي مرحلة يتطلع فيها المراهق إلى العالم بعيون جديدة (الشربيني،2006).

وعرف العيسوي (2002) المراهقة بأنها مرحلة الإقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي،ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي و الجسمي و النفسي و الإجتماعي ولكنه لا يصل إلى إكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات.

الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وعلاقته بالتفاؤل وغيره من المتغيرات لدى المراهقين :

أجرى عبد الله (2019) دراسة للتعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى فئة المتعلمين بمدينة سعيدة. ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي؛وتألفت عينة البحث من 333 تلميذا جزائريا.واستخدم الباحث مقياس التفاؤل و التشاؤم لسيلجمان. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس؛ ووجود فروق بين العينات تعزى لمتغير السنة الدراسية،حيث تبين أن تلامذة المرحلة الثانوية أكثر تفاؤلا من تلامذة المرحلة المتوسطة.

قام كل من ياسين،بنا،وعلي (2018) بدراسة حملت عنوان: العلاقة بين الصمود النفسي والأمل و التفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة.اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي و تألفت العينة من 200 طالبا و طالبة.إستخدم الباحثون مقياس الصمود النفسي و مقياس الأمل ومقياس التفاؤل.أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي و كل من الأمل و التفاؤل؛أيضا تبين ارتفاع مستويات الصمود النفسي و الأمل والتفاؤل لدى الإناث مقارنة بالذكور؛كما ارتفعت مستويات الصلابة النفسية و التفاؤل و الأمل لدى طلاب الإختصاصات العلمية مقارنة بطلاب الإختصاصات الأدبية.

وأجرى كل من سيثي و سنج (Sethi &Singh,2018) دراسة حول النضج العاطفي والصلابة النفسية لدى المراهقين الهنود.واستخدم الباحثان أسلوب المنهج الوصفي،وتألفت العينة من 200 تلميذا ثانويا.اعتمد الباحثان مقياس الصلابة النفسية من إعداد كومار (Kumar,2008) و مقياس سينج و بارغافا (Singh&Bhargava,2006).كشفت النتائج عن وجود إرتباط موجب قوي بين المتغيرين،إضافة إلى إرتفاع معدل الصلابة النفسية لدى التلامذة الذكور.

بدوره قام ناراد (Narad,2018) بدراسة حول تأثير البيئة المنزلية على الصلابة النفسية لتلامذة الثانوي المراهقين.استخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي و تألفت العينة من 200 تلميذا هنديا من الذكور والإناث. استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية لسينج (Singh,2008) واستبيان البيئة المنزلية لميشرا(Mishra,2000). وأظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية لدى تلامذة المدارس الخاصة مقارنة بالمدارس الرسمية.ايضا كشفت الدراسة عن إرتفاع مستويات الصلابة النفسية لدى الذكور مقارنة بالإناث، ووجود تأثير للبيئة المنزلية على الصلابة النفسية للتلامذة.

وبدوره قام جونسون (2018) ببحث لدراسة علاقة التفاؤل بالجندر والإثنية و التصنيف المدرسي.واستخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي الإرتباطي.وتألفت عينة البحث من 2287 تلميذا أميركيا من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم ما بين 18–22 سنة. واستخدم الباحث مقياس توجه الحياة بالإضافة إلى إستمارة حول البيانات الشخصية لأفراد العينة،من إعداده.وأظهرت النتائج عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الجنسين إلا أن التلامذة الأميركيين من اصول أفريقية كانوا أقل تفاؤلا من التلامذة الأميركيين المتحدرين من أصول قوقازية.

وأنجز كل من كوفاس و بوركا (Kovac& Borcsa,2017) دراسة حول العلاقة بين القلق و الأعراض الجسدية و الصلابة النفسية في المراهقة.اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في دراستهما؛وتألفت العينة من 232 تلميذا من الذكور و الإناث بلغ معدل متوسط أعمارهم 13.55 سنة.واستخدما المقياسين الآتيين: مقياس قلق الحالة و قلق السمة لسبيلبرجر (1973) و مقياس الصلابة النفسية الذي أعده الباحثان.أظهرت النتائج أن التلاميذ الذين يتمتعون بمستويات عالية من القلق تزداد معدلات الشكاوى الجسدية لديهم أيضا،في حين تنخفض مستويات الصلابة النفسية لديهم.

وفي المقابل قامت علاء الدين (2016) بإعداد دراسة حول علاقة الصلابة النفسية بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي وتألفت العينة من 320 مراهقا و مراهقة لبنانيين من تلامذة المدارس الثانوية (تراوحت أعمارهم ما بين 15–18 سنة).وطبقت المقاييس التالية: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تحمل الضيق؛وقد أسفرت النتائج عن وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و تحمل الضيق،إلا أن الذكور حصلوا على متوسط درجات أعلى من الإناث في كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق.

أيضا قام أبو غمجة (2016) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.واستخدم الباحث المنهج الوصفي و المنهج التجريبي.تألفت عينة الدراسة من 150 طالبا ليبيا من الذكور والإناث (تراوحت أعمارهم ما بين 20 – 22 سنة).واستخدمت الأدوات الآتية من إعداد الباحث: مقياس الصلابة النفسية ،مقياس الرضا عن الحياة،إستمارة المستوى الإجتماعي و الثقافي للأسرة. كشفت الدراسة عن وجود إرتباط موجب بين أبعاد الصلابة النفسية ،الرضا عن

الحياة لدى أفراد عينة الدراسة؛أيضا كشفت الدراسة عن عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة لكل من الصلابة النفسية و الرضا عن الحياة.

وقام كل من مالكين،روغاليفا،كيم،وكهون(Malkin et al,2016) بدراسة حول مستويات الصلابة النفسية لدى المراهقين المتواجدين في مجموعات إجتماعية متنوعة.واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في بحثهم،وتألفت العينة من 239 تلميذا تراوحت أعمارهم ما بين 14 و 16 سنة، ينتمون إلى 3 مجموعات مختلفة: المجموعة الأولى،وتضم التلامذة الذين ينتمون إلى المدارس الرياضية،المجموعة الثانية،وتضم التلاميذ الذين ينتمون إلى مدارس الموهوبين،والمجموعة الثالثة،وتضم التلامذة العاديين.استخدم الباحثون مقياس للصلابة النفسية من إعداد Salvatore Maddy و تقنين (2006) (Leontev & Rasskazova.كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تطور الصلابة النفسية لدى المراهقين الموجودين ضمن المجموعات المختلفة.

وقامت الطبيخ (2015) بدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الصف الحادي عشر الموهوبين في الكويت، ومعرفة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لديهم.واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها.تألفت العينة من 112 تلميذا موهوبا من المدارس التابعة للمناطق التعليمية الست في الكويت.واستخدمت الأدوات الآتية : اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن،واختبار تورانس للتفكير الإبداعي (الصورة،B) ،ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر(2012)،وقائمة الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية (Moos,2000).أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الموهوبين كان مرتفعا،كما أن الإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى التلامذة الموهوبين كانت من نوع الإستجابات التكيفية الإيجابية.وكشفت الدراسة أيضا عن وجود فروقات ذات دلالة إحصائية على تلك المتغيرات لصالح الإناث.

وهدف بحث كل من كيرماني،شارما،أناس،وسنام (Kirmani et al,2015) إلى دراسة مستويات التفاؤل و الصلابة النفسية و الصحة النفسية لدى عينة من المراهقات.واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في بحثهم.تألفت العينة من 98 مراهقة.واستخدمت الأدوات الآتية: إستمارة المعلومات الديموغرافية، مقياس سمة التفاؤل للراشدين Adult Trait Hope Scale (Snyder et al, 1991) ومقياس الصحة النفسية الذاتي(Diener, 1985) Subjective Well-being Scale ومقياس الصلابة النفسية من إعداد الباحثين. وأظهرت النتائج وجود إرتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين التفاؤل و الصلابة النفسية و الصحة النفسية.

وقام كل من مافيوغولو و بومسما وبارتيلز (Mavioglu et al,2015) بدراسة حول مسببات الفروقات الفردية في التفاؤل لدى المراهقين.استخدم الباحثون المنهج الوصفي و تألفت العينة من 5187 مراهقا هولنديا من الذكور والإناث.واستخدم الباحثون مقياس توجه الحياة لقياس التفاؤل Life Orientation Test Revised. وكشفت النتائج عن أن الذكور هم أكثر تفاؤلا من الإناث.

وقام كل من هسنفاند، وأريا، ودوجاهيه (Hasanvand,Arya,&Dogaheh,2014) بدراسة حول التنبؤ بالصلابة النفسية بالإرتكاز على الصحة النفسية و الذكاء الإنفعالي لدى الطلاب.واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الإرتباطي، وتكونت العينة من 348 طالبا إيرانيا ،من الذكور و الإناث (تراوحت أعمارهم ما بين 18-21 سنة). واستخدم مقياس خاص بكل من الصلابة النفسية و الصحة النفسية و الذكاء الإنفعالي، من إعداد الباحثين.أظهرت النتائج وجود إرتباط دال إحصائيا بين الصحة النفسية و الذكاء الإنفعالي و الصلابة النفسية. كما تبين أن الذكاء الإنفعالي لديه القدرة على التنبؤ بالصلابة النفسية.

أيضا قامت القصبي (2014) بدراسة حول تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة.واعتمد المنهج الوصفي الإرتباطي في الدراسة، وتألفت العينة من 127 طالبا ليبيا من الذكور و الإناث (تراوحت أعمارهم ما بين 18–21 سنة).استخدم مقياس للضغوط النفسية من إعداد الباحث،ومقياس الصلابة النفسية من إعداد البيرقدار.أظهرت نتائج الدراسة إرتفاع مستويات الصلابة النفسية لدى الطلاب مع عدم وجود فروق إحصائية دالة ما بين الجنسين.وأظهرت النتائج إرتفاع مستويات الضغوط النفسية لدى الإناث مقارنة بالذكور؛ولم تظهر الدراسة وجود إرتباط ما بين الصلابة النفسية و الضغوط النفسية.

وقام سينج و ميشرا(Singh&Mishra,2014) بدراسة حول التفاؤل و التشاؤم لدى المراهقين لدراسة أثر الجندر على هاتين السمتين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي و تكونت عينة البحث من 220 مراهقا من الذكور و الإناث.واستخدم مقياس التفاؤل و التشاؤم الذي أعده باراشار(Parashar,1998) . وأظهرت النتائج عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية على هاتين السمتين بين المراهقين الذكور والإناث.

وقامت صالح (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ،وبين التوافق النفسي والإجتماعي لدى الشباب الجامعي بجامعة غزة،بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الطلاب على مقياس الصلابة و التوافق النفسي والإجتماعي طبقا لمتغيرات الجنس و المستوى الدراسي و نوع الجامعة.واستخدمت الباحثة اسلوب المنهج الوصفي الإرتباطي.وتألفت العينة من 232 تلميذا فلسطينيا من الذكور و الإناث تراوحت أعمارهم ما بين 18– 23 سنة.استخدم مقياس للصلابة النفسية و مقياس للتوافق النفسي والإجتماعي من إعداد الباحثة.أظهرت النتائج وجود إرتباط ذي دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و التوافق النفسي الإجتماعي،كما تبين عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسي طبقا لمتغيرات الدراسة.

وقام كل من ميهربارفار ،وموغدام،وراغنهيلد،ومظاهري،وبهزادي(Mehrparva et al,2012)بدراسة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات. استخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن؛وتألفت العينة من 180 طالبة (تراوحت أعمارهن ما بين 19 – 30 سنة).وقد تم تطبيق مقياس بارتون للصلابة النفسية ،و اختبار بيلينغ وموس لمواجهة الضغوط.أظهرت النتائج أن الطالبات الرياضيات حصلن على متوسط درجات أعلى من غير الرياضيات في الصلابة النفسية.أما فيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط فلم تظهر فروق دالة إحصائيا بين عينتي الدراسة .

وقام العبدلي(2012) بدراسة حول علاقة الصلابة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلامذة المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين.واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي،وتكونت العينة من 200 طالبا سعوديا (تراوحت أعمارهم ما بين 15–18 سنة).واستخدم مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي.وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية.كما أظهرت الدراسة إرتفاع مستويات الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلامذة المتفوقين مقارنة بالتلامذة غير المتفوقين.

وهدف العيافي (2012) إلى دراسة الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من التلامذة الأيتام و العاديين السعوديين.استخدم الباحث المنهج الوصفي وتألفت عينة الدراسة من 654 تلميذا من الذكور والإناث واستخدمت المقاييس الآتية: مقياس الصلابة النفسية ليونكين و بيتز(1996) ومقياس مواقف الحياة الضاغطة لزينب شقير (2002).كشفت الدراسة عن وجود إرتباط ذي دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية لدى التلامذة و مستوى مواجهة مواقف الحياة الضاغطة.أيضا كشفت الدراسة

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيري العمر و التخصص،في حين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للمرحلة الدراسية لصالح تلامذة المرحلة الثانوية.

وقام (محيسن،2012) بدراسة حول التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات،واستخدم المنهج الوصفي التحليلي.تألفت العينة من 263 من طلاب جامعة الأقصى بغزة.استخدم في البحث مقياس التفاؤل من إعداد الباحث.وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل بين الجنسين،كما تبين عدم وجود فروق بالنسبة لمكان السكن.

ومن جهة أخرى قامت البيرقدار (2011) بدراسة الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية في العراق.واستخدمت الباحثة أسلوب المنهج الوصفي الإرتباطي؛وتألفت العينة من 843 طالبا وطالبة (تراوحت أعمارهم ما بين 18–21 سنة). استخدم مقياس الضغط النفسي و الصلابة النفسية من إعداد الباحثة.كشفت الدراسة عن إنخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب وارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديهم.أيضا بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث لصالح الذكور الذين ارتفعت لديهم مستويات الصلابة النفسية كثيرا.

وأجرى كور (Kaur,2011) درسة حول تأثير الجندر و المناخ المدرسي على الصلابة النفسية لدى المراهقين الهنود.استخدم الباحث أسلوب المنهج الوصفي وتألفت العينة من 1011 مراهقا هنديا من الذكور والإناث و بلغ متوسط أعمارهم 17 عاما.وتم اعتماد مقياس للصلابة النفسية من إعداد الباحث و مقياس لتقييم المناخ المدرسي،من إعداد الباحث أيضا.كشفت الدراسة عن ارتفاع مستويات الصلابة النفسية لدى الذكور مقارنة بالإناث و بأن هناك تأثيرا قويا للمناخ المدرسي على الصلابة النفسية لدى التلامذة المراهقين.

وقام فايومبو(Fayombo,2010) بدراسة العلاقة بين سمات الشخصية و الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين الكاريبيين.واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي في الدراسة؛وتألفت العينة من 397 تلميذا (تراوحت أعمارهم ما بين 14–18 سنة). استخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى لجولدنبرج، ومقياس الصمود النفسي الذي أعده الباحث.أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين جميع العوامل و الصلابة النفسية ما عدا العصابية التي ارتبطت سلبيا مع الصلابة النفسية.

ومن جهتهما قام بومان و بيتس (2001) بدراسة حول دور التفاؤل و التشاؤم لدى تلامذة المرحلة الثانوية في تحديد مستوى كراهيتهم للمدرسة.واستخدم الباحثان اسلوب المنهج الوصفي و تألفت العينة من 102 تلميذا بريطانيا من الذكور و الإناث،تراوحت أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة. استخدم الباحثان استبيانا (من إعدادهما) لتحديد مستوى التشاؤم و التفاؤل لدى التلامذة، بالإضافة إلى إستمارة تقيس مدى توقعاتهم حيال إمكانية حصول أحداث سلبية معينة.أظهرت النتائج أن الإناث أكثر تفاؤلا و تكيفا في البيئة المدرسية.

تعقيب على الدراسات السابقة

جميع الدراسات السابقة التي تناولت علاقة الصلابة النفسية بالتفاؤل لدى المراهقين أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الصلابة النفسية و التفاؤل لدى المراهقين؛ كما أن غالبيتها اعتمد الأسلوب الوصفي كمنهج للبحث. أيضا استخدمت بعض الدراسات مقياس الصلابة النفسية المعتمد في البحث الحالي (مقياس يونكن و بتز). من جهة أخرى، يتضح مما تقدم تركيزالدراسات السابقة على علاقة الصلابة النفسية بالضغوط النفسية وأساليب مواجهة الحياة لدى المراهقين،أيضا تتضح وفرتها عموما مقارنة بالدراسات العربية، مع وجود تباين في النتائج لجهة الفروقات على مستوى الجندر،من هنا تأتي أهمية هذا البحث في الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية و التفاؤل لدى المراهقين اللبنانيين .

إجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث:

اعتمد المنهج الوصفي الإرتباطي في البحث الحالي،وهو منهج يعتمد على دراسة الظاهرة في الواقع،ووصفها بدقة والتعبير عنها كما وكيفاً في تصنيف المعلومات،وتنظيمها والسعي لفهم علاقات الظاهرة المدروسة مع غيرها من المتغيرات،والوصول لإستنتاجات تسهم في تطوير الواقع المدروس.

مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من تلامذة في المدارس الرسمية و الخاصة في بيروت،وعددهم حوالي 7000 تلميذا وتلميذة حسب إحصاءات المركز التربوي للبحوث والإنماء(2018).أما عينة البحث فتكونت من 300 تلميذا وتلميذة (تلميذا) و(تلميذة)، تراوحت أعمارهم ما بين 15 سنة و17 سنة، و تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، بواقع 30 تلميذا من كل مدرسة من المدارس الخاصة و الرسمية في بيروت (وعددها 10 مدارس). ويوضح جدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة:

جدول(1) خصائص عينة البحث

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	138	%46.0
أنثى	162	%54.0
المجموع	**300**	**%100**
العمر	**التكرار**	**النسبة**
15 سنة	88	%29.3
16 سنة	94	%31.3
17 سنة	118	%39.3
المجموع	**300**	**%100**
الصف	**التكرار**	**النسبة**
الأول ثانوي	100	%33.3
الثاني ثانوي	80	%26.7
الثالث ثانوي	120	%40.0
المجموع	**300**	**%100**

يشير جدول (1) إلى أن نسبة المستطلعين الإناث هي أكثر من المستطلعين الذكور؛كما يظهر التقارب نوعا ما بين التلامذة المستطلعين لجهة توزيعهم على المستويات العمرية و المراحل الدراسية.

أدوات البحث:

طبق مقياسان على عينة البحث الحالي إضافة إلى إستمارة بيانات شخصية عن التلاميذ.

تم إعداد قائمة من الأسئلة حول المعلومات الشخصية للتلاميذ (الجنس، العمر، الصف).وهذه المقاييس على النحو الآتي:

1. مقياس الصلابة النفسية Hardiness Scale

ألف هذا المقياس يونكن و بتز Younkin & Bitz(1996)،وقام بترجمته إلى العربية كل من "حمادة و عبد اللطيف" (2002).ويشير المؤلفان إلى أن مقياس الصلابة النفسية صمم ليعكس التعريف المباشر للصلابة و هو المقاومة و الصمود تحت وطأة الضغوط،والقدرة على تحمل الظروف الصعبة.

ويتكون المقياس من 40 عبارة:18 عبارة موجبة و 22 سالبة في الصياغة يتم عكسها عند التصحيح.وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى مستوى عال من الصلابة النفسية.ويجاب عن العبارات ببدائل من خمس نقاط تمتد من (1):أعارض بشدة إلى (5):أوافق بشدة.ويتمتع المقياس بمعامل ثبات ألفا مرتفع (0.92)، كما أظهر التحليل العاملي أن المقياس أحادي البعد؛ وتم إختبار صدق المقياس من خلال تقنية الصدق المرتبط بالمحك،وبالتالي تم قياس إرتباطه بعدة مقاييس يفترض أنها ترتبط بالصلابة النفسية.

وجاءت معاملات الإرتباط بين المقياس وتلك المقاييس على النحو الآتي: الصلابة النفسية المعرفية:0.75 و مقياس توقير الذات 0.56.

تم تقنين المقياس على البيئة المحلية على عينة مؤلفة من 120 تلميذا ثانويا (تراوحت أعمارهم ما بين 15– 17سنة،تم إختيارهم بطريقة عشوائية)، وذلك من خلال إستخراج معامل ثبات الإختبار ثم إعادة الإختبار والذي بلغ 0.88 وهو معامل ثبات جيد. أيضا تم التحقق من صدق الرائز من خلال إستخدام تقنية الصدق المرتبط بالمحك،ولهذه الغاية تم إستخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد البيرقدار (2011) كمحك للمقياس المستخدم في البحث الحالي، وبلغ معامل الصدق المرتبط بالمحك 0.82 وهو معامل صدق جيد .

2. مقياس التفاؤل Optimism Scale

استخدمت القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم في البحث الحالي،تأليف عبد الخالق (1996)، وتحديدا مقياس التفاؤل الذي يضم 15 بندا لقياس التفاؤل.في الواقع،يعد مقياس التفاؤل منفصلا عن مقياس التشاؤم؛إذ أن لكل منهما درجة كلية مستقلة.كما تفسر الدرجات الكلية على المقياسين الفرعيين،كلا على حدة.وتبلغ الدرجة المتدنية (30)، في حين تبلغ الدرجة العليا (150).

من جهة أخرى، بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.93)، وهو معامل ثبات مرتفع؛كما تم حساب صدق المقياس من خلال تقنية الصدق المرتبط بالمحك،ودلت النتائج على وجود إرتباط موجب بين اختيار التوجه نحو الحياة ومقياس التفاؤل (0.73).كذلك استخدم التحليل العاملي لكل مقياس على حدة،ودل على عامل أحادي،وتشبعت بهذا العامل جميع البنود وتراوحت التشبعات ما بين 0.622 و 0.809 بالنسبة لمقياس التفاؤل.واستخدم المقياس في أكثر من عشرين دراسة عربية .

و قام كل من اليحفوفي والأنصاري (2005) بتقنين المقياس على البيئة المحلية . وتم اختيار العينة اللبنانية من طلاب السنوات الثانية في فروع الجامعتين اللبنانية والأميركية في بيروت. اختيرت هاتان الجامعتان لأنهما تضمان طلاباً من مختلف المذاهب الدينية والمناطق الجغرافية والطبقات الاجتماعية . فطلاب الجامعة الأميركية ينتمون بغالبيتهم إلى الطبقة المتوسطة العليا والميسورة وهي تضم حوالي 6% من طلاب الجامعات في لبنان. أما الغالبية العظمى من طلاب الجامعة اللبنانية فينتمون إلى الفئات الفقيرة والمتوسطة الدنيا وهي تضم حوالي 60 % من طلاب الجامعات في لبنان، اشتملت العينة على (717) طالبا وطالبة بواقع (352) طالبا و (365) طالبة ، تراوحت أعمارهم بين(17–25) سنة، وبلغ متوسط عمر الإناث 21.45 بإنحراف معياري قدره 3.60 ومتوسط عمر الذكور 21.45 بإنحراف معياري قدره 3.48 علماً بأن متوسط العينة الكلية للذكور والإناث معاً يساوي 21.47 عاماً بإنحراف معياري وقدره 3.54 عاماً. تم حساب معاملات ثبات الإتساق الداخلي بطريقة معامل ألفا وبطريقة ارتباط البند الواحد بالدرجة الكلية على المقياس الواحد. وتراوحت معاملات الثبات ما بين (0.91 و 0.92)، في حين تراوحت معاملات الإرتباط المتبادلة بين البنود المفردة والدرجة الكلية بين (0.41 و 0.73) ، وهي جميعاً تشير إلى ثبات اتساق داخلي مرتفع لمقياس التشاؤم.

وفيما يتعلق بالصدق، تم حساب الصدق الإتفاقي والإختلافي لمقياس التفاؤل والتشاؤم، وذلك من خلال حساب معاملات الإرتباط المتبادلة بين القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وكل من اختبار التوجه نحو الحياة وقائمة " بيك" الأولى للإكتئاب.في الواقع،أعيد تقنين المقياس على عينة من التلامذة الثانويين في البيئة المحلية واستخدمت تقنية الإختبار ثم إعادة الإختبار على عينة مؤلفة من 120 تلميذا وتلميذة، وبلغ معامل الثبات 0.87، وهو معامل ثبات مرتفع. أيضا تم حساب الصدق المرتبط بالمحك وذلك من خلال إعتماد

العدد الثالث والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – أيلول – 2020 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

مقياس جامعة الكويت للتفاؤل و التشاؤم (تحديدا مقياس التفاؤل) تأليف الأنصاري (2003). وبلغ معامل ثبات المقياس من خلال إستخدام تقنيتي الإختبار ثم إعادة الإختبار، و الإتساق الداخلي ما يزيد عن 0.70. كما أن المقياس يتمتع بصدق عاملي مرتفع.

النتائج :

لإستخراج النتائج تم حساب المتوسطات،الانحرافات المعيارية،إختبار(ت) للمجموعات المستقلة،معامل الإرتباط بيرسون، تحليل التباينANOVA.

جدول(2) إختبار"ت" للمجموعات المستقلة بين متغير الجنس ومقياس التفاؤل

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس التفاؤل	ذكر	138	45.3	18.2	0.00	دالة إحصائيا
	أنثى	162	30.2	12.1		دالة إحصائيا

يوضح الجدول أعلاه اختبار T–Test بين متغيّر الجنس ومقياس التفاؤل، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدل على وجود فروق في التفاؤل بحسب الجنس.كما أنّ المتوسط الحسابي للتفاؤل لدى الذكور يساوي 45.3 وهو أعلى من المتوسط الحسابي لمتغير التفاؤل لدى الإناث والذي يساوي 30.2، مما يدل على أن التلامذة الذكور متفائلون أكثر من الإناث.

جدول (3) إختبار"ت" للمجموعات المستقلة بين متغير الجنس ومقياس الصلابة النفسية

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس الصلابة النفسية	ذكر	138	133.2	40.4	0.00	دالة إحصائيا
	أنثى	162	109.1	40.5		دالة إحصائيا

كما يوضح جدول (3) أيضاً اختبار T–Test بين متغيّر الجنس ومقياس الصلابة النفسية، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000 وهذا يدل على وجود فروق في الصلابة النفسية بحسب الجنس.كما أنّ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى الذكور يساوي 133.2 وهو أعلى من المتوسط الحسابي لمتغير الصلابة النفسية لدى الإناث الذي يساوي 109.1، مما يدل على أنّ التلامذة الذكور يتمتعون بصلابة نفسية أكثر من الإناث.

العدد الثالث والعشرون
تاريخ الإصدار: 2 – أيلول – 2020 م
www.ajsp.net
ISSN: 2663-5798

جدول (4) اختبار Annova بين متغيّر الصف ومقياس التفاؤل

المقياس	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس التفاؤل	أول ثانوي	100	51.7	15.8	0.00	دالة إحصائيا
	ثاني ثانوي	80	38.5	11.4		
	ثالث ثانوي	120	24.1	8.7		
	المجموع	300	37.1	16.9		

يوضح جدول (4) اختبار Annova بين متغيّر الصف ومقياس التفاؤل، وكما هو واضح فإن قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000 وهي أصغر من 0.05 (5%)، وهذا يدُلُّ على وجود فروق في التفاؤل بحسب متغيرالصف.كما أن المتوسط الحسابي للتفاؤل لدى تلامذة صف الأول ثانوي يساوي 51.7، ولدى تلامذة صف الثاني ثانوي يساوي 38.5، ولدى تلامذة صف الثالث ثانوي يساوي 24.1، ومن الملاحظ تدني التفاؤل لدى التلامذة تدريجياً مع إرتفاع المرحلة التعليمية، حيث أنَّ تلامذة صف الأول ثانوي متفائلون أكثر من تلامذة صف الثالث ثانوي.

جدول (5) اختبار Annova بين متغيّر الصف ومقياس الصلابة النفسية

المقياس	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الدلالة الإحصائية	النتيجة
مقياس الصلابة النفسية	أول ثانوي	100	156.2	21.2	0.00	دالة إحصائيا
	ثاني ثانوي	80	135.4	33.6		
	ثالث ثانوي	120	79.9	21.6		
	المجموع	300	120.1	42.2		

كذلك الأمر فيما يخص الصلابة النفسية لدى التلامذة، إذ يدل الجدول أعلاه أن هناك فروق في الصلابة النفسية بحسب متغير الصف (قيمة الدلالة الإحصائية تساوي 0.000).حيث يلاحظ أنّ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية لدى تلامذة صف الأول ثانوي يساوي 156.2، ولدى تلامذة صف الثاني ثانوي يساوي135.4، ولدى تلامذة صف الثالث ثانوي يساوي79.9، حيث تتدنى قيمة الصلابة النفسية لدى التلامذة تدريجياً مع ازدياد المرحلة التعليمية، فتلامذة صف الأول ثانوي يتمتعون بصلابة نفسية أكثر من تلامذة صف الثالث ثانوي.

جدول (6) العلاقة بين مقياسي التفاؤل والصلابة النفسية

المقياس	العدد	قيمة بيرسون	الدلالة الإحصائية	النتيجة
التفاؤل	300	0.862	0.000	دالة إحصائياً
الصلابة النفسية				

يوضح الجدول أعلاه أن العلاقة بين متغيري التفاؤل و الصلابة النفسية دالة إحصائيا.وقد بلغت قوة العلاقة بين مقياسي التفاؤل و الصلابة النفسية0.862.

مناقشة النتائج

علم النفس الإيجابي هو فرع من فروع علم النفس الذي يركز على تحسين الأداء النفسي و الوظيفي العام للإنسان.ويهتم علماء النفس الذين ينتمون إلى هذا التيار بدراسة محددات السعادة البشرية و التركيز حول العوامل التي تؤدي إلى تمكين الإنسان من العيش حياة صحية متوازنة تتحق فيها أهدافه وآماله،ويوظف فيها قدراته العقلية و الجسدية إلى أبعد الحدود،وصولا إلى الرضا عن ذاته و عن المحيطين به (أبو حلاوة،2014).

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا التي حازت على إهتمام علماء النفس الإيجابي بوصفه عاملا مهما يساعد الأشخاص على التكيف مع المواقف و الضغوطات المختلفة التي يتعرضون لها في مسار حياتهم (البهاص،2002).هذا وقد توصل بعض العلماء إلى القول بأن الصلابة النفسية متغير نفسي له تأثير فاعل على التحصيل الدراسي للتلامذة (Ahmadi et al,2014).

وفي المقابل،تحدث علماء النفس عن سمات وأبعاد إيجابية أخرى على صلة وثيقة بعلم النفس الإيجابي، مثل التفاؤل؛ وعرفوه بأنه استعداد كامن داخل الشخص يحدد توقعاته الإيجابية العامة حيال مستقبله،ويرتبط في الوقت نفسه بمجموعة من الأبعاد النفسية الهامة مثل:الرضا عن الحياة،السعادة،القدرة على مواجهة الضغوط،الأداء الأكاديمي الناجح،الدافعية الجيدة للعمل،جودة الإنتاج،والقدرة على ضبط النفس والتوجيه الذاتي.بعكس التشاؤم الذي يعني توقع الشخص السلبي للأحداث و ارتباطه بمجموعة من الأبعاد و المتغيرات غير السوية مثل الإكتئاب،واليأس،والقلق،والميل إلى الإنتحار،والوحدة (الأنصاري،2003).

دلت نتائج الدراسة الحالية على وجود إرتباط قوي بين الصلابة النفسية و التفاؤل لدى المراهقين ، وهو ما أشارت إليه الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين لدى أفراد هذه العينة العمرية (Kirmani et al,2015) (ياسين،بنا،وعلي2018،).في الواقع، إن كل من هذين المفهومين، أي الصلابة النفسية و التفاؤل، يهدفان إلى تدعيم الصحة النفسية و مقاومة الضغوط لدى الأفراد،وبالتالي، فإن تمتع الفرد بالصلابة النفسية يعد مؤشرا لتمتعه بالتفاؤل(Bailey et al,2007).

من جهة أخرى،كشف البحث الحالي عن أن التلامذة الذكور متفائلون أكثر من الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى،لاسيما دراسة (Mavioglu et al,2015)،في حين خالفت نتائج دراسات أخرى النتيجة الحالية مثل دراسة (ياسين

وآخرون،2018) حيث أشارت إلى أن الإناث أكثر تفاؤلا من الذكور.وفي المقابل، لم تشر دراسات أخرى إلى وجود فروق في التفاؤل بين الإناث و الذكور (محيسن،2012)(Singh&Mishra,2014) (Johnson,2018). وبدورهم يعزو بعض العلماء سبب تمتع الذكور بمستويات مرتفعة من التفاؤل إلى حقيقة مفادها أن الذكور يبدون واثقين أكثر من الإناث في حال كانت المعلومات (مهما كانت طبيعتها) مجهولة وغير واضحة، في حين أن مثل تلك الفروقات تختفي في حال كانت المعلومات واضحة ومتوفرة (Barber&Odean 2001).

ومن جهة أخرى، أشار البحث الحالي إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى الذكور أعلى من مستوى الصلابة النفسية لدى الإناث.وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى،لا سيما دراسة

(علاء الدين،2016).إلا أن هناك دراسات أخرى خالفت)(Kaur,2011)(البيرقدار،2011

نتائجها نتيجة البحث الحالي مثل دراسة الطبيخ (2015).في حين أشارت دراسات أخرى إلى عدم وجود فروقات في مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين (القصبي،2014) (أبو غمجة،2016). في الواقع، يشير بعض العلماء إلى أن تمتع الذكور بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية قد يعود إلى أساليب التنشئة الإجتماعية التي تخضع الأطفال الذكور إلى التجارب المليئة بالتحديات المبكرة مما يجعلهم أكثر قدرة على تحمل الضغوط على أنواعها في مراحل عمرية متقدمة (Kochanska&Aksan,2004).

وفي المقابل،أوضـــحت نتيجة البحث الحالي تدني التفاؤل لدى التلامذة تدريجياً مع إرتفاع مســـتوى المرحلة التعليمية، حيث تبين أن تلامذة صف الأول ثانوي متفائلون أكثر من تلامذة صف الثالث ثانوي.في الواقع لقد خالفت نتيجة البحث الحالي نتائج دراسات أخرى أشارت إلى أنه كلما ارتفع المستوى الدراسي للتلميذ،كلما ازداد مستوى التفاؤل لديه (عبد الله،2019).

وقد يعود الأمر إلى اختلاف في نمو شخصية الأفراد ونسبة الوعي والإدراك لمصاعب وضغوطات الحياة، والتي تدفع بالأكبر سنا إلى فهم التحديات المنتظرة و التقليل من مستوى الشعور بالتفاؤل.في حين أن تلامذة الصف الثانوي الأول يقبلون على الحياة بإندفاع أكبر وشعور كبير بالتفاؤل حيال ما ينتظرهم مستقبلا.

أيضا كشفت نتيجة البحث الحالي عن تدني مستوى الصلابة النفسية لدى التلامذة تدريجياً مع ازدياد المرحلة التعليمية، فتلامذة صف الأول ثانوي يتمتعون بمستوى صلابة نفسية أعلى من تلامذة صف الثالث ثانوي.في الواقع لا توجد دراسات كثيرة تناولت الفروق في مستويات الصلابة النفسية بين التلامذة تبعا للمراحل الدراسية إلا أن دراسة عبد الله (2013) كشفت عن عدم وجود فروق بين التلامذة في الصلابة النفسية تبعا للمراحل الدراسية.وبالعودة إلى نتيجة البحث الحالي،قد يعود سبب إرتفاع مستويات الصلابة النفسية لدى تلاميذ الأول ثانوي مقارنة بتلاميذ الثاني و الثالث ثانوي إلى السبب ذاته في إرتفاع مستويات التفاؤل لديهم ألا وهو عدم تعرضهم بعد إلى ضغوطات و تحديات إجتماعية و دراسية مما يجعل مستويات الصلابة النفسية لديهم أقوى من أقرانهم الذين يواجهون تحديات و مهاما تفوق تلك الملقاة على عاتق الأصغر سنا.

ومن جهة أخرى،كشفت نتائج البحث الحالي عن وجود إرتباط ذي دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية و التفاؤل.وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات أخرى(Kirmani et al,2015) (ياسين وآخرون،2018).في الواقع،ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من الأبحاث التي أشارت إلى وجود إرتباط قوي ما بين الصلابة النفسية من جهة،و سمات ومتغيرات أخرى على قدر كبير من الأهمية مثل التفاؤل

و التشاؤم و القلق و الإكتئاب (عبد اللطيف و حمادة،2002).هذا وتعد الصلابة النفسية أحد السمات الأساسية للشخصية التي تساهم في تحسين أداء الشخص النفسي و العقلي و الجسدي. و من المعلوم أن علم النفس الإيجابي أعطى أهمية كبيرة للتركيز على السمات النفسية و الشخصية التي تعزز قدرة الأشخاص على مواجهة و مقاومة الضغوط على إختلاف أنواعها من أجل التغلب على المشاكل التي قد تعترض الأشخاص في مسيرة حياتهم .

وفي ضوء نتائج البحث الحالي يمكن إقتراح بعض التوصيات على النحو الآتي:

1- تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ من خلال مدهم بالإرشاد و الدعم النفسي، إضافة إلى عقد ندوات علمية لتبصيرهم بأهمية تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة التي تنعكس حكما على قدراته العقلية و أدائه الوظيفي.

2- تبصير التلاميذ بأهمية التفاؤل في حياة الإنسان و إنعكاساته وآثاره الإيجابية عليه وذلك من خلال إقامة الندوات العلمية و التثقيفية الهادفة لهم.

3- تبصير الأهل بأهمية تعزيز الصلابة النفسية لدى أبنائهم من خلال إقامة ندوات تعليمية لهم حول الموضوع.

4- القيام بمزيد من الأبحاث حول العوامل المساهمة بتشكيل الصلابة النفسية لدى الإنسان.

المراجع العربية

الأنصاري، بدر(2003). التفاؤل و التشاؤم:قياسهما و علاقتهما بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت.حوليات الآداب و العلوم الإجتماعية،الكويت،23(192)،8- 115.

أبو غمجة،طارق (2016). برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.مجلة البحث العلمي في التربية.451،16-481.

أبو حلاوة،محمد سعيد (2014).علم النفس الإيجابي:ماهيته و منطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية،مصر،الإصدار المكتبي لمؤسسة العلوم النفسية العربية.

البيرقدار،تنهيد (2011).الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية.مجلة أبحاث التربية الأساسية،جامعة الموصل،العراق،1(32)،6-46.

البهاص،سيد أحمد (2002).النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة،مجلة كلية التربية،جامعة طنطا،3، 390-395.

الحجاز،بشير؛دخان،نبيل(2006).الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتهه بالصلابة النفسية لديهم،مجلة الجامعة الإسلامية،14(2)،369-398.

الشربيني،مروة (2006).المراهقة وأسباب الإنحراف،دار الكتاب الحديث،القاهرة،ط1.

صالح، عايدة (2013). الصلابة النفسية و علاقته بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة.مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات ،41،29-76.

الطبيخ،بشائر (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالإستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في الكويت. المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين و المتفوقين.مدينة العين،جامعة الإمارات العربية المتحدة.

عبد الخالق،أحمد؛الأنصاري،بدر (1995).التفاؤل و التشاؤم:دراسة عربية في الشخصية،القاهرة،المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،مصر 25-27.

العبدلي،خالد (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة.رسالة ماجستير منشورة،قسم علم النفس،كلية التربية،جامعة أم القرى.

عبد اللطيف،حسن،حمادة لولوة (2002).الصلابة النفسية و الرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة،دراسات نفسية،12، 229 – 272.

عبد الله،عينو (2019).التفاؤل و التشاؤم لدى فئة المتعلمين.مجلة جيل العلوم الإنسانية والإجتماعية.50،ص 121.

عبد الخالق،أحمد (1996).دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل و التشاؤم،الإسكندرية،دار المعرفة الجامعية.

العيسوي،عبد الرحمن (2002).المراهق و المراهقة،دار النهضة العربية، بيروت،ط1.

علاء الدين،هلكا (2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين.أطروحة دكتوراه في علم النفس منشورة.جامعة بيروت العربية، لبنان،1 -130.

العيافي،محمد (2012). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.رسالة ماجستير في علم النفس،جامعة أم القرى،كلية التربية، السعودية.

القصبي،فتحية (2012).مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعة،141،16-166 .

مخيمر،عماد (2002).مقياس الصلابة النفسية،مكتبة الإنجلو المصرية.

محيسن،عون (2012).التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات.مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،20(2) ،53-93.

المشعان،سلطان (2000).التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهما بالإضطرابات النفسية و الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة.دراسات نفسية،3(3)، 505-532.

ياسين، حمدي؛بنا،نادية؛علي،شيماء(2018).الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلاب الجامعة.مجلة البحث العلمي في التربية(19) ،307-334.

اليحفوفي، نجوى، الأنصاري، بدر(2005). التفاؤل و التشاؤم: دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين و الكويتيين. مجلة العلوم الإجتماعية،33(2)،313-336 .

- اليحفوفي،نجوى(2002).التفاؤل و التشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الإجتماعية الديوغرافية لدى طلاب الجامعة.مجلة علم النفس،62(16)، 132-149.

المراجع الأجنبية

Anderman,E.(2002).School effects on Psychological outcomes in adolescence.Journal of Educational Psychology;94(4),795-809.

Ahmadi,A.,Zainalipour,H.,&Rahmani,M.(2014).Studying the Role of Academic Hardiness in Academic Achievement of Students of Islamic Azad University,Bandar Abbas Branch.J.Life Sci Biomed;3(6),418-423.

Barber, B.M., & Odean, T.(2001). Boys will be boys: Gender, overconfidence and common stock investment. Quarterly Journal of Economics; 116(1), 261–292.

Bailey, T., Eng, W., & Frisch, M. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. The Journal of Positive Psychology; 2(3), 168 – 175.
Hostility,and Adjustment in the first Year of high school.British Journal of ،Boman,P.& Ytes,G.(2001).Optimism Educational Psychology;71(3),401-11.

Frederickson BL.(2001).The Role of Positive emotions in positive psychology:the broaden –and-build theory of positive emotions.Am Psychology;56:218-226.

Fayombo,G.(2010).The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents.International Journal of Psychological Studies;2,105-116.

Hasanvand,B.,Arya,M.M.,&Dogaheh,E.R.(2014).Prediction of Psychological Hardiness Based on Mental Health and Emotional Intelligence of Students.Practice in Clinical Psychology;2,255-261.

Hasanvand,B.Khaledian,M.&Meratis,A.(2013).The relationship between psychological hardiness and attachment style with the university students' creativity.European Journal of Experimental Biology;3,656-660.

Jamal Y.(2016). Relationship of hardiness, optimism and professional life stress among house-job doctors. J Postgrad Med Inst.; 31(1),12-7.
Johnson,C.(2018). "An Examination of Optimism between Gender, Race, and School Classification of Millennial Students An Exploratory study".University Honors Program Theses, 357.

Kaur,J.(2011).Influence of Gender and School Climate on Psychological Hardiness among Indian Adolescents.International Conference on Social Science and Humanity;5,3119-323.

Kirmani,M.,Anas,M.,&Sanam,R.(2015).Hope,Resilience and Subjective Well being among college going Adolescent Grils.International Journal of Humanities & Social Studies;11(1),262-270.

Kochanska, G., and N. Aksan.(2004). "Development of Mutual Responsiveness Between Parents and Their Young Children." Child Development; 75 (6),1657–1676.
Leontiev, D. A., and Rasskazova, E. I. (2006). Test of Hardiness. Moscow: Smisl.

Mavioglu,R.,Boomsma,& BartelsmM.(2015). Causes of individual differences in adolescent optimism: a study in Dutch twins and their siblings. Eur Child Adolesc Psychiatry;24(11), 1381–1388.
Malkin,V., Rogaleva,L., Kim,A., and Khon,N.(2016). The Hardiness of Adolescents in Various Social Groups. Front. Psychol.; 25,23-45.

Mehrparvar,A.,Maghaddam,A.,Ragnhild,M.,Mazaheri,M.,&Behzadi,F.(2012).A comparative study of psychological hardiness and coping strategies in female athlete and non athlete students,International research journal of applied and basic sciences ;3,817-921.

Narad,Anshu(2018).Psychological hardiness among senior secondary school students:influence of Home environment.Man in India;97(23),441-453.

Parashar, D.S. (1998). Manual for Optimistic-Pessimistic Attitude Scale. National Psychological Corporation, Agra.

Rovacs,I.,Borcsa,M.(2017).The Relationship between anxiety,somatic symptoms,and hardiness in adolescence.Romanian Journal of Applied Psychology;19(2),42-49.

Sethi,U.&Singh,T.(2018).Emotional maturity of adolescents in relation to their psychological hardiness.International Journal of Academic Research and Development;3(1),490-494.

Singh,S.&Mishra,S.(2014).Optimism-Pessimism among adolescents.A Gender Based Study.International Journal of Science and Research ,3(6):1530-1532.

Younkin, S. L., & Betz, N. E. (1996). Psychological hardiness: A reconceptualization and measurement. In T. W. Miller (Ed.), Theory and assessment of stressful life events. International Universities Press stress and health series Madison, CT: International Universities Press, Inc.

"Psychological Hardiness and its relation to Optimism among Lebanese Adolescences"

Abstract:

The study aimed at identifying the relation between psychological hardiness and optimism among Lebanese adolescents. It also aimed at examining significant differences in the two variables due to gender and academic school level. The researcher used descriptive research methodology that matches the nature and aims of the study. To gather the data, the researcher used two scales for assessing hardiness and optimism. The sample consisted of 300 Lebanese students (males and females),aged between 15 years and 17 years, registered in official schools in Beirut. The results of the study revealed that there is a significant positive correlation between psychological hardiness and optimism among adolescents. It also showed that there are significant differences between males and females on levels of psychological hardiness and optimism.Males got higher levels on psychological hardiness and optimism.Finally, the results revealed that there are differences in levels of psychological hardiness and optimism according to academic school year.

Keywords: Psychological hardiness – Optimism – Adolescents.