

الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من آباء الشهداء في بابل

احمد فاروق محمد علي
وزارة التربية – مديرية تربية بابل

Corresponding author: ahmedalali1867@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-8040-1617>

تاريخ استلام البحث : 2026/3/29

تاريخ قبول النشر : 2026/6/28 - تاريخ النشر 2026/7/19

FA/202607/30C/01/706



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

ملخص الدراسة

يروم الباحث في البحث الحالي ايجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من آباء الشهداء في بابل .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من آباء الشهداء في بابل ، وكذلك التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة ، ومدى إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على قلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من (30) أباً من آباء الشهداء بمحافظة بابل ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين جميع آباء الشهداء، وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (40 – 60) عام . استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس قلق المستقبل . أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ، وكذلك ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة ، إذ أوضحت نتائج الدراسة أنه يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات آباء الشهداء على قلق المستقبل .

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، قلق المستقبل، آباء الشهداء

Psychological Hardness and Its Relationship to Future Anxiety For a Sample of Fathers of Martyrs in Governorate of Babylon

Ahmed Farouq Mohammed Ali

Corresponding author: ahmedalali1867@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-8040-1617>

Ministry of Education – Babylon Education Directorate

Date of research submission :29/3/2026

Date of publication acceptance : 28/6/2026

Date of publication :19/7/2026

FA/202607/30C/01/706



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index>

<https://alfatehjournl.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

Abstract

This study aimed to identify psychological hardness and its relationship to future anxiety among a sample of fathers of martyrs in Babylon. It also aimed to determine the level of psychological hardness within the study sample and the extent to which psychological hardness could be predicted based on the fathers' scores and responses to future anxiety. The study sample consisted of 30 fathers of martyrs from Babylon Governorate, randomly selected from among all fathers of martyrs. The ages of the sample ranged from 40 to 60 years. The researcher used the Psychological Hardiness Scale and the Future Anxiety Scale. The results showed a negative correlation between psychological hardness and future anxiety, as well as a high level of psychological hardness among the study sample. Furthermore, the results indicated that psychological hardness could be predicted based on the fathers' scores on the future anxiety scale.

Keywords: Psychological Hardiness, Future Anxiety , Fathers of the martyrs

المقدمة

تُعَدُّ الصلابة النفسية من أبرز المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة وظروفها ولتي تعمل على التخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، إذ يعمل الفرد على تقبل تغيرات وضغوط الحياة وتكون نوع من التحدي وليست تهديدات تؤدي به إلى حالة من الضغط النفسي (زينب نوفل، 2008: 22).

تشكل الحرب والنزاعات المسلحة خطراً على البنية الأساسية للمجتمع وهي الأسرة، إذ بان تأثيرها بشكل كبير على التشكيل الأساسي للأسرة مما حدا برب الأسرة إلى ترك زوجته وأولاده في سبيل توفير حياة كريمة، في حين فقدت بعض العوائل أحد أبنائها بسبب الحرب حيث أوضحت أغلب التقارير عن الآثار النفسية والاجتماعية للحرب وأن المتضررين من هذه الحروب بكل فئاتها شيوخ، شباب، أطفال، بحاجة ماسة إلى برامج التدخل النفسي والعلاج المعرفي السلوكي والإرشاد الأسري، إذ أصبحت برامج الإرشاد النفسي ضرورة مجتمعية (الأكاديمية الطبية العسكرية: المؤتمر الطبي الرابع للطب النفسي).

وتُعَدُّ الصلابة النفسية إحدى أبرز العوامل التي يلجأ إليها الفرد للوقاية من الضغوط وأي مشاكل أخرى، فضلاً عن بعض المواقف التي كانت قاسية ومؤلمة أحياناً نتيجة حالات الحروب وفقدان الأبناء والظروف التي تصاحب الحرب وخاصة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وما تؤول إليه الأحداث، ويأتي هنا دور الصلابة النفسية التي تعمل على مواجهة هذه الضغوط والأحداث عن طريق الخبرة والقدرة على التكيف ومسايرة الظروف والأحداث عن طريق مقاومة تلك الظروف والتصدد والتوتر.

يمكن أن تكون الصلابة النفسية هي الأداة التي تعمل على مساعدة الأفراد على حسن التعامل معها ومواجهتها بطريقة صحيحة وصولاً إلى التخفيف من حدتها، وتحفظ للأشخاص صحتهم النفسية والجسدية، فنحن نعرف أن صاحب هذه الشخصية التي توصف بالصلابة بأنه يركن إلى الهدوء والتفؤل والضبط الانفعالي، والتعامل الفعّال والمباشر مع الضغوط، فهم يصلون إلى نتيجة مفادها أنهم ينجحون في التصدي لتلك الضغوط والأحداث الحرجة مع قدرتهم على تحويلها إلى مواقف أقل ضرراً وحدة وتهديداً (عبد المنعم السيد، 2007: 92).

وتركز الدراسات الحديثة على البحوث والدراسات المرتبطة بالصحة النفسية والتي تدرس في نفس الوقت على العوامل النفسية أيضاً، لكي تقوم بمساعدة الناس أيضاً على التكيف والانسجام مع المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم الاعتيادية، ومن تلك العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم الصلابة النفسية أو ما يسمى أحياناً بمقاومة الصدمات (لولوة حمادة؛ حسن عبد اللطيف، 2002: 229).

وهنا تبرز مشكلة البحث الحالي والتي يرى الباحث فيها أن الوالدين هم من أكثر الأشخاص الذين يتعرضون لضغوطات الحياة بحسب الطبيعة البشرية التي تجعل منهم يتحملون تبعات المعيشة ومواجهة تقلبات الظروف المعيشية والاجتماعية ونخص بالذكر الآباء الذين يقع على عاتقهم توفير كل مستلزمات العائلة واحتياجاتها، فنرى الأب رغم كل التعب الذي يواجهه إلا أنه يبقى صامداً تجاه الصعوبات، ويكون

قادراً على مواجهة التحديات والانتصار عليها وتوفير حياة معيشية تليق بعائلته، وهذا بطبيعة الحال ينجم عنه الكثير من الآثار السلبية عليهم وعلى شخصياتهم بكل أبعادها، وقد يؤثر بعضهم هذا النوع من الضغط ليولد عدم القدرة على مواجهتها، بينما ترى أن هناك من يستطيع التحمل لنهاية المشوار إلى أن تتحقق أهدافه ويستطيع تحدي الظروف والتغلب عليها، وأما في حالة الأزمات والحروب وما يقع فيها من خسائر بشرية ومنها الأبناء فهنا سيتحمل الآباء أعباء إضافية في حياتهم تجعلهم يعيشون حالة من الضغوط النفسية الكبيرة ويؤدون أدواراً إضافية وهي مسؤولية الحفاظ على عوائل أبنائهم وحمايتهم وتوفير الاستقرار لها، فضلاً عن مسؤوليات ومتطلبات عوائلهم.

إن الحروب تؤثر في المجتمعات البشرية بشدة، وخاصة المدنيين وممتلكاتهم وحياتهم وكل البنى التحتية فيها، فتعمل على تدمير الأسس التي يقوم عليها الوجود الإنساني، فالحرب تجلب ويلات كبيرة جداً وصولاً إلى عدم الاستقرار السياسي والاقتصادي في حياة الناس، فضلاً عن حياتهم اليومية تكون تحت التهديد المستمر، ويكون من الصعب العثور على وظائف أو مزاولة أي عمل يومي أو العيش بشكل اعتيادي وهادئ، ويتم نزوح السكان وتهجيرهم مما يضطر السكان للتنقل إلى أماكن متعددة والهروب إلى أماكن أخرى أقل خطورة، وما جرى في العراق هو صورة لمأساة الحروب التي تجلب ضرراً نفسياً وجسماً للإنسان الذي يعيشها ويعاني من ويلاتها.

إن تعرضنا للضغوط أمرٌ موجود فعلاً ولا يمكن أن نتجنبه، فحياة كل منا مليئة بالصعوبات والنكسات وتحت ظروف مختلفة. وأحياناً ليس لدينا القدرة على تجنب أشكال الفشل والاحباط كما يكون من غير الممكن الهروب مما نسميه التغير في النمو الشخصي ومتطلباته في أي مرحلة من مراحل النمو، ويخبرنا سميث بمقولته الشهيرة حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد الضغوط" (Kobasa et al., 1982:707)

إن المتنبع للدراسات والأدبيات في موضوع الضغوط النفسية يجد أنها تجاوزت حدود العلاقة بين ادراك الأحداث الضاغطة ومعاناة الآخرين بأشكالها المختلفة، إلى زيادة الاهتمام والتأكيد على المتغيرات التي تدعم قدرة الفرد على التصدي الفاعل لتلك الضغوط، ومصادر المقاومة، أي تلك المتغيرات النفسية أو الاجتماعية التي ترتبط دائماً بالسلامة النفسية لمواجهة الظروف الضاغطة، والتي تعمل دوماً على تقديم دعم لقدرات الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (عماد مخيمر، 1996: 275). وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية من خلال الاجابة على ما يأتي:

- 1- قياس مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من آباء الشهداء.
- 2- العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة من آباء الشهداء.
- 3- التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على قلق المستقبل.

وقد تحولت أنظار علماء النفس في الآونة الأخيرة إلى كل ما من شأنه العمل على كيفية الوقاية والتخفيف من حجم الأحداث الضاغطة وتأثيراتها السلبية على الآخرين، وتلك الوقاية تكون من خلال متغيرات نفسية أو اجتماعية، هذا ما جعل روتر Rutter تقديم تعريف لتلك المتغيرات الوقائية بأنها مجموعة الخصائص الشخصية والبيئية التي تساعدنا على تخفيف وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الضاغطة على الأفراد والتمتع بمستوى جيد من الصلابة النفسية التي تكون خط الصد لمواجهة الضغوطات التي نتعرض إليها.

عليه فإن الخوض في مجال الصلابة النفسية والضغوط النفسية يجب أن يهتم بمتغيرات المقاومة والتي من شأنها العمل على زيادة قدرة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية وخاصة في حالة تعرضه لضغوط كبيرة (عماد مخيمر، 1996: 276). وهنا نشير إلى أن أهمية البحث الحالي تتجلى من خلال التعرف على:

الأهمية النظرية:

- 1- تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال التطرق إلى متغيرات مهمة لها أثر كبير في الدراسات النفسية.
 - 2- إنَّ اهتمام الباحث بدراسة الصلابة النفسية وقلق المستقبل إنما هو تصور لواقع الحياة اليومية التي يعيشها المجتمع العراقي في ظل هذه الظروف.
 - 3- تمثل هذه الدراسة أحد جوانب علم النفس الإيجابي الذي يؤكد على الظواهر الايجابية وترك السلبيات والتركيز عليها .
 4. قلة الدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى آباء الشهداء في حدود علم الباحث.
- الأهمية التطبيقية:-

1. يمكن لهذه الدراسة أن تكون حجر أساس ينطلق منه الباحثون الجدد لدراسة متغير الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عدة فئات في المجتمع العراقي .
2. لاستفادة من نتائج هذه الدراسة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي لآباء الشهداء ذوى مستوى الصلابة النفسية المنخفض.
3. قد تفيد نتائج الدراسة المهتمين من المرشدين النفسيين، والاختصاصيين الاجتماعيين -العاملين في مراز التوجيه والإرشاد- في تعميق الفهم لسيكولوجية آباء الشهداء واحتياجاتهم ، مما يساعد في وضع برامج نفسية واجتماعية مناسبة لهم.

مصطلحات الدراسة

الصلابة النفسية:

عرّفت كوبازا (Kobasa, 1979:1) الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد الفرد من خلال سماته التي تجعله يعتقد أن لديه القدرة على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة له، لكي يدرك نجاح الأحداث الضاغطة ادراكاً واقعياً صحيحاً من غير تشويه ويكون أكثر منطقية وموضوعية، والمتضمنة ثلاث مكونات" ((الالتزام، التحكم، التحدي).

قلق المستقبل:

عرّف (Zaleski, 1996:165) "قلق المستقبل بأنه يمثل حالة من الخوف والهلع، ونوع من عدم الارتياح، والشعور بالخوف بشأن التمثيل المعرفي للمستقبل الأكثر بُعْداً، والخوف من تغييرات في المستقبل الشخصي البعيد غير محببة لديه.

د - أبو الشهيد A Father Martyr:

يُعرف أبو الشهيد بأنه الشخص الذي فقد أحد أبنائه في الحرب وتصدى لمسؤولية الحفاظ على عائلة ابنه الشهيد وتوفير متطلباتهم والقيام بواجباتهم والتخفيف من معاناتهم ومواجهة الضغوط المحتملة عليهم، وتوفير حياة سعيدة وهانئة لهم بالإضافة إلى واجباته العائلية وتحمله ضغوط إضافية ليحقق لهم الأمن النفسي ويعمل على تخفيف حدة قلقهم من المستقبل.

سادساً - حدود الدراسة

- 1- **المنهج:** المنهج المُتَّبَع في الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.
- 2- **العينة:** تكونت عينة الدراسة من (30) أب من آباء الشهداء في العراق – بابل، تراوحت أعمارهم ما بين (40-60) سنة.
- 3- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

أ- مقياس الصلابة النفسية.

ب- مقياس قلق المستقبل.

الاطار النظري والدراسات لسابقة

ماهية الصلابة النفسية

وبعد تحديد كوبازا لهذا المفهوم قامت العديد من الدراسات بتناول هذا الموضوع، فقد أشار (جانيلين، وبلاني) Ganellen & Blaney إلى أنّ من أهم المصادر النفسية والاجتماعية هي الصلابة النفسية، والتي تجعل الفرد قادراً على الوقاية من آثار التعرض للضغوط، وعدم النظر إلى متغيرات المقاومة كالصلابة، وتقدير الذات، والمساندة الاجتماعية، لأنهم في عملية تفاعل فيما بينهم، وأن الفرد المُدرك لصلابته النفسية تكون علاقاته مع الآخرين تتمتع بمستوى عالٍ من الكفاءة وتقدير الذات، فضلاً عن إمكانية تحديد أشكال المساندة التي يحتاجها عند التعرض للضغوط إن تحديد روتر (Rutter, 1990: 181) لمتغيرات الصلابة النفسية الواقية يمكن أن ندرجها كما يلي:

- 1- سمات شخصية (الاستقلالية – تقدير الذات العالي).
- 2- متغيرات أسرية (وحدة الأسرة وترابطها ، وإدراك الفرد للدور الوالدي).
- 3- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

والمتغيرات النفسية والاجتماعية الواقية التي تعرضت لها "كوبازا وآخرون" Kobasa et al., 1982 قد تأتي بعدة عوامل وهي:

- 1- عوامل وراثية: مثل عدم الإصابة بالاضطراب النفسي في التاريخ الأسري للفرد.

2- عوامل بيئية اجتماعية: والتي يعني بها هنا هو كل أنواع المساندة الاجتماعية المتاحة للفرد كعملية تفاعل الفرد مع الآخرين, فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها.

3- عوامل تتعلق بالخصائص الشخصية للفرد: مثل تقدير الذات، الكفاية الشخصية، الصلابة النفسية، مركز الضبط، الاستقلالية، والتفاؤل.

إنّ الحديث عن أبرز أثر للمتغيرات الواقية من الضغوط تتمثل في (المتغيرات الشخصية والاجتماعية)، وهذه المتغيرات التي تعمل بشكل أو بآخر على تخفيف حدة تأثير هذه الأحداث الضاغطة وخصوصاً على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية والتي تكون أهميتها من خلال قيام الفرد بادراك الأحداث الضاغطة، بل ويعمل على مواجهتها عن طريق ادراكه وطريقة تقييمه لتلك الأحداث.

1- مفهوم الصلابة النفسية

ونستعرض في أدناه مجموعة من التعريفات لمفهوم الصلابة النفسية وكما يأتي:
وعرّف (عماد مخيمر، 1996: 284) الصلابة النفسية بأنها نوع من التعاقد النفسي الذي يجعل الفرد من خلاله يلتزم تجاه نفسه وأهدافه ومنظومة القيم لديه، فضلاً عن التزامه تجاه الآخرين من حوله، لتجعل الفرد يعتقد أن لديه القدرة على التحكم بالأحداث الضاغطة التي من الممكن مواجهتها بمسؤولية كبيرة.

وعرّفت (لولوة حمادة؛ وحسن عبداللطيف، 2002: 233) الصلابة النفسية بأنها إحدى أهم المصادر الشخصية الذاتية التي تعمل على مقاومة الآثار السلبية لضغوطات الحياة وصولاً للتخفيف من تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية، ومواجهة الأحداث للوصول إلى أفضل حل للموقف الذي فرضته الظروف الضاغطة.

فيما عرّف (علي عسكر، 2003: 155) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات التي يمتلكها الفرد والتي تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، فالفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يكون لديه القدرة على أن يتوقع وجود أزمات وأنه يمكن التغلب عليها.

لذلك يُمكن تعريف الصلابة النفسية بأنها امكانية الفرد على التصدي للمواقف الشديدة والأحداث الضاغطة بحزم وقوة والسيطرة على نفسه، ويكون لديه القدرة على السيطرة على انفعالاته متمكناً من قدراته على مواجهة هذه الأحداث الضاغطة بكل ثقة ومدافعاً عنها وصولاً إلى أهدافه وتحقيق قدرراً كافياً من الصحة النفسية السليمة.

- الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية.

إن الصلابة النفسية لها أبعاد عديدة وفي غاية الأهمية والتي منها (الالتزام، التحكم، التحدي)، وسنتعرّف عليها بشيء من التفصيل لأنها تعمل على تحسين الصحة النفسية للفرد وكما يأتي:

أ- الالتزام Commitment.

ب- التحكم Control.

ج- التحدي Challenge.

أ- الالتزام:

يُعد الالتزام هو درجة امكانية الفرد على أن يدرك قِيَمَه وامكانياته وأهدافه, ويعمل على الوصول لغاياته وأهدافه, فضلاً عن امكانية اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة في حياته بتوازن وعقلانية ودعم توازنه الداخلي, أي الالتزام الذاتي التي يجب أن يكون عليه تجاه مجتمعه وبيئته من جهة وبين ذاته وأهدافه من جهة أخرى. فالإنسان الذي لديه صفة الالتزام يتصف بالالتزام يرغب بالاندماج مع الآخرين ومواجهة الحياة وظروفها وتقلباتها من حوله دون أن يكون انساناً يتصف بالسلبية, ويبدو أن من يتصفون بهذه الصفة وهي الالتزام العالي غالباً ما يقومون بأعمالهم في حالة من السرور والجهد اليسير (محمود فهمي، 2007: 98).

أنواع الالتزام :

هناك أنواع من الالتزام لا بد من التطرق إليها وهي على ثلاثة أشكال يمكن أن نوجزها بما يأتي: 1- الالتزام القانوني 2- الالتزام الديني 3- الالتزام الأخلاقي (عبدالرحمن أبو ندى، 2007: 20).

ب- التحكم:

يُعد التحكم من مميزات الصلابة النفسية المهمة لما لها من تأثير واضح على الفرد وتحكمه فيها, لذلك لا بد من أن نتعرف على أنواع التحكم والتي تتضمن أربعة أشكال وهي (عزة رفاعي، 2003: 31):

- 1- التحكم الاسترجاعي: هو فكرة الفرد واعتقاده السابق عن الموقف وطبيعته.
- 2- التحكم المعرفي المعلوماتي: هو امكانية قيام الفرد باستخدام العمليات الفكرية بالسيطرة والتحكم في الحدث الضاغط.
- 3- التحكم السلوكي: وهو امكانية المواجهة الفعّالة على التعامل مع الموقف بصورة علنية، أي قيام الفرد ببعض السلوكيات لتغييره أو تعديله للتحكم في أثر الحدث الضاغط.

- 4- قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الصحيحة والاختيار بين عدة بدائل.

ج- التحدي: إن التحدي هو تلك الصورة التي يبين من خلالها الفرد أنه يعتقد أن أي تغيير جديد في الحياة هو من الأمور المسلم بها وهو أمر حتمي مفرغ منه, ليتمكن الفرد من الارتقاء به وعدم اعتباره مهدداً لسلامته النفسية أو أمنه أو معتقداته (كوبازا Kobasa, 2007, 17).

3- النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

أ- نظرية "كوبازا" Kobasa

إن من النظريات الرائدة التي تناولت أهم الطرق للوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية, هي نظرية كوبازا, والتي تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية التي تُعد مفهوماً جديداً وحديثاً في هذا المجال وامكانية الإصابة بالأمراض, وهذا ما أشارت إليه دراسة قام بها سميث 1989 بهدف التأكد من أن الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم أشخاص أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط, وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالي من

الصلابة النفسية هم أكثر من يستخدم عبارات ايجابية في حياتهم(نوفل، 2008: 122).

(Matteson & Ivancevuch, 1987: 102).

اعتمدت هذه النظرية على نموذج "لازاروس" (Lazarus, 1961:278) والذي يُعد من النماذج المهمة حيث بانت أهميته من خلال ارتباطه بعوامل عديدة ، والتي حددها في ثلاثة عوامل مهمة وأساسية وهي كما يأتي:

- 1- البيئة الداخلية للفرد.
- 2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.
- 3- الشعور بالتهديد والإحباط.

قالت "كوبازا" (Kobasa, 1983) أن هناك افتراضا مهما لنظريتها والذي يتمثل بقولها أن الفرد إذا تعرض لظروف حياتية صعبة وقاسية يُعدّ أمراً ضرورياً ومُلِحاً للارتقاء به والوصول إلى حالة من النضج الانفعالي والنفسي والاجتماعي، لاعتقادها أن الفرد بمصادره النفسية والاجتماعية يصبح أكثر قوة وصلابة عند تعرضه لهذه الأحداث، ويمكن اعتبارها من أهم مصادر الصلابة بأبعادها الثلاثة بحسب كوبازا لمعرفة المتغيرات النفسية، فضلاً عن أنها تساعد الفرد على أن يحتفظ بصحته النفسية والجسمية، رغم كل ما يتعرض له من ضغوط وكان من نتائج تلك الدراسة أنها اعتبرت أن الأشخاص كلما تعرضوا للضغوط كلما كانوا أقل مرضاً مقارنة بغيرهم، كما يتصفون بأن لديهم القدرة على الصمود والضبط الداخلي وأكثر طموحاً لتحقيق اهدافهم (نوفل، 2008: 120).

ب- نموذج "فك" Funk المطور لنظرية "كوبازا" Kobasa

يُعدّ نموذج فك نموذجاً جديداً، وهو نموذج يعالج فيه كيفية الوقاية من الاضطرابات التي قد يتعرض لها الانسان، والتي أراد من خلالها اثبات أنه توجد علاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال بالصحة العقلية.

ج- نظرية "مادي" Maddy, 1985 :

إنّ الانسان في كل مواقفه يمر ما بين الماضي المعلوم والمستقبل المجهول والذي غالباً ما يكون غير معروف بما سيجمله لنا من تطلعات وآمال، ليكون هذا مثاراً للقلق لديه، يُعدّ الأشخاص الذين يتميزون بضغط نفسي عالٍ من غير أن يُصابوا بمرض معين يتمتعون بسمة شخصية تختلف عن من لديهم درجة عالية من الضغط النفسي لإصابتهم بمرض معين (بن حسن، 2012: 20).

4- مستوى الصلابة النفسية والعوامل المؤثرة فيها:

هناك العديد من العوامل المؤثرة في الصلابة والتي تعمل على تخفيف حدتها ومنها:

- أ- أن يتمتع الفرد بسمات شخصية مثل التقدير العالي للذات، الذكاء، الكفاية،
- ب- المساندة الاجتماعية للشخص والمتمثلة في الترابط الأسري، ونوع التماسك، ودفع العائلة
- ج- أن تكون لدى الفرد أنظمة مساندة تساعد للشعور بالاستقرار النفسي.

وحدد ثلاث مراحل يقوم من خلالها الفرد بالتعامل مع الحدث الضاغط وهي كالتالي:
أ- مرحلة الإنذار بالخطر: أن يكون هناك خطر أو أزمة معينة قد يتعرض لها الفرد ويشعر بها

ب- مرحلة المقاومة: هي ثاني المراحل التي يقوم فيها الفرد بمواجهة العوامل المسببة للضغط

ج- مرحلة الإنهاك: وصول الفرد إلى مرحلة معينة يشعر فيها بالضعف وعدم قدرته على مواجهة مسببات الضغط في مرحلة المقاومة.

- أهم سمات من يتصف بالصلابة النفسية:

أ- شعور الأفراد واحساسهم بالالتزام تجاه مبادئهم وقيمهم التي يؤمنون بها والدفاع عنها.

ب- الاعتقاد بالسيطرة Believe of control، وهو الاعتقاد السائد لدى الفرد بأن لديه احساس أنه هو من يتسبب بالمواقف التي تواجهه وتحصل له، وهو نفسه من يكون قادراً على التأثير في بيئته والتحكم بأحداثه.

ج- أن تكون لدى الفرد الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة أحداث جديدة وزيادة التحدي

يتبين من خلال ذلك أن هناك نوعين من السمات التي يتصف بها الناس أحدهم يتمتع بصلابة عالية، وآخرين يتمتعون بصلابة منخفضة (مخير، 1997: 38)، ومن هذه السمات ما يأتي:

أولاً : الصلابة النفسية المرتفعة وسماتها:

قامت "كوبازا" Kobasa بإجراء دراسة لعدة سنوات تخص موضوع الصلابة النفسية وتوصلت خلال دراستها إلى مجموعة من السمات التي يتصف بها أصحاب الصلابة النفسية العالية والمرتفعة وهي كالآتي:

- 1- يتمتعون بقدرتهم على المقاومة والصمود .
- 2- أن لديهم رغبة في القيادة والسيطرة وأكثر اقتداراً..
- 3- يكون لديهم انجازاً أفضل.
- 4- لديهم دافعية أفضل من غيرهم ويكونوا أكثر مبادأة وحيوية ويتمتعون بنشاط عالي.

ثانياً : الصلابة النفسية المنخفضة للأفراد وسماتها:

يوجد العديد من السمات لأولئك الذين يتمتعون بانخفاض سمات الصلابة النفسية تتمثل في الميل الشديد نحو الحزن والغضب ويصبحوا أكثر تفكيراً ووصولاً بالقلق والاكتئاب، وضعف القيم والمبادئ لديهم، وأنهم غير قادرين على التحكم الذاتي.

6- الصلابة النفسية وأهميتها:

يُعد موضوع الصلابة النفسية من المواضيع المهمة لما لها من أهمية كبيرة في مساعدة الأشخاص على الحفاظ على توازنهم وتكيفهم مع محيطهم الذي يعيشون فيه، والعيش بهدوء بعيداً عن ضغوطات آثار الحياة الكثيرة، فضلاً عن أنها تكون عاملاً مساعداً على التغلب على مشاكله ويصبح أكثر هدوءاً ومرونة، بالإضافة إلى كونها قد تصبح عامل حماية وتقي الناس من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

ويتضح من خلال ذلك أنَّ الصلابة النفسية تقوم بإنشاء حاجز دفاع نفسي للفرد يجعله قادراً على التكيف البناء مع الضغوطات الحياتية الكبيرة والهائلة والتي تكون أحياناً مؤلمة، ولتنتج نوعاً من نمط الشخصية القادرة على مقاومة الظروف والتخفيف من حدتها وتأثيرها وصولاً إلى مرحلة التوافق، كما أن نظريته إلى الحاضر والمستقبل تتسم بالأمل والتفاؤل، وتصبح حياته خالية من القلق والاكتئاب وتحسن ردود أفعاله إلى الأفضل.

قلق المستقبل:

إنَّ قلق المستقبل من الأمور التي أثارت اهتمام الكثير من الباحثين لأنه من المواضيع الحديثة والمعاصرة على الجانبين النظري والواقعي، لأن طبيعة الإنسان دائماً تميل إلى التأمل في المستقبل والخوف منه لأنه يتوقع الكثير من المواضيع التي يتوقع مواجهتها ويخاف ويقلق من نتائجها (زيدان، 2007: 72).

عرّفت (شريف، 2005: 711) قلق المستقبل بأنه حالة من التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفية إدراك الشخص وتفسير الأحداث في ضوء محتوى التفكير والذي يتضمن حديثاً سلبياً مع الذات وتفسير الفرد للواقع مدركاً خطره،

عرّف (السيد القلبي، 2016: 313) قلق المستقبل على أنه شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي تجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة المستقبلية، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية.

وبدلاً من قيام الأشخاص باستخدام أساليب عقلانية للحد من خبراته التي تهدد أمنه واستقراره، قد يلجأ بتوجيه هذه السلوكيات إلى الذات وتدميرها أو يصبح أكثر تمرداً واستخدام أفعال بالضد من للمجتمع وتتناهى مع الأخلاق والنظام (فيولا الببلاوي، 2001: 42).

إذ يُمثل قلق المستقبل أحد الانفعالات النفسية التي تصيب الإنسان، إذ إنَّ ما يجب أن يعيه الإنسان هو أنَّ التغيير حاصل ومستمر ومتسارع وكلما وعى الإنسان هذه الحقيقة وتجاوب معها سهل عليه التكيف مع المتغيرات المتلاحقة والعيش بتوافق معها، وأنَّ هذا العصر قد أصبح متغيراً في حد ذاته وأنَّ القلق من المستقبل قد أصبح نتيجة لهذه التغيرات الحاصلة وتحولت من مجرد نتيجة إلى سبب لظهور الكثير من مظاهر الأمراض ومنها العصائية (بليكلاني، 2008: 23).

الأسباب المهمة لقلق المستقبل:

ثانياً- أسباب قلق المستقبل:

يوجد العديد من الأسباب التي تقودنا إلى قلق المستقبل، فضلاً عن عدم وجود اتفاق كبير بين العلماء على التعرف على الأسباب المهمة للقلق، ولكن اشاراتهم من خلال دراساتهم للأسباب يضعونها وفقاً لرؤية كل واحد منهم في إطار نظرياتهم وهي كما يأتي:

1- العوامل المعرفية:

أ- يُعد قلق المستقبل من النوع الذي يكون له أثراً كبيراً في حياة الناس لكونه خوفاً من مجهول لا يمكن معرفة أسبابه، نتيجة خبرات متراكمة ماضية وحاضرة والتي

تسيطر عليهم ويفقدوا كل شعور بالأمن النفسي مع توقعهم بالشعور بالخطر دوماً، ويصل لمرحلة اليأس والعجز، فضلاً عن دوره في الوصول إلى نوع من الاضطرابات النفسية، وربما قد يكون القلق ناشئاً من اعتماده على أفكار غير عقلانية حول واقعه ومحيطه وتفسيرها بشكل مغلوط، وهذا يقوده للشعور بالخوف، والقلق المستمر يسيطر على فكره ومشاعره (محمد، 2012: 5).

ب- أن لا تكون لدى الفرد دليل أو فكرة معينة حول بناء أفكار واقعية تتماشى مع حياته وواقعه والتكهن بها، وعدم قدرته على التفريق بين تطلعاته ورغباته عن التوقعات التي تبنى على الجهل في التعرف على الحياة..

2- العوامل الانفعالية:

أ- الضعف النفسي وعدم الاستعداد واحساسه بتهديد خارجي وداخلي: هذا كله من جزاء الظروف البيئية بالنسبة للفرد ومكانته،

3- العوامل الأسرية:

أ- مشكلات المراحل العمرية، هي نوع المشكلات التي تكون حاضرة الآن ووفقاً لنظريته في صراعات الماضي، ومنها مثلاً طرق التنشئة الخاطئة منذ الصغر مثل القسوة والتسلط الأبوي، والحماية الزائدة وحرمانه من الكثير من احتياجاته، (بخيت، 2011، 17).

ب- الجانب الوراثي: وقد تمتزج العوامل الوراثية بالبيئية، وأن للعامل الوراثي الأثر الكبير في إصابة الفرد بالأمراض النفسية.

ج- عدم قدرة الأشخاص القائمين على تربيته بتلبية احتياجاته الأساسية، ورعايته وحل مشاكله (خليفة، 2002: 79).

4- العوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية:

تعدّ العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية من العوامل التي لها تأثير مباشر بقلق الناس لما لها من أثر في أنها تلامس واقعهم وهي متغيرة ونشعر بها دوماً، ونستعرض منها ما يأتي:

أ- إن حصول تغيرات داخل المجتمع وظروف الحياة الضاغطة فأنها تعزز مشاعر الخوف من المستقبل، والتقلبات الأخلاقية في المجتمع والمعتقدات تولد نوعاً التخوف في ظل عالم سريع التطور (داينز، 2006: 44).

ب- يتولد الخوف والقلق نتيجة شعور الفرد بعجزه عن تحقيق أهدافه، وعدم قدرته للحصول على محبة الآخرين واسترضائهم، أو الفشل في الدراسة واحساسه بعدم التقدير والاحترام وحتى عندما يعمل على تغيير بعض عاداته السيئة أو الإقلاع عنها فيجد نفسه غير قادر وعاجز عن ذلك (الاقصري، 2002: 23).

المنظور النظري لقلق المستقبل:

1- نظرية ألفريد أدلر Alfred Adler:

يُعدّ أدلر Adler من العلماء الذين أكدوا على أن سلوك الإنسان يتحدد بدافعياته بدلالة توقعات المستقبل، ويرى أن المستقبل بأحداثه وأهدافه أهم بكثير من الماضي وأحداثه، وهذا الرأي وما أوضحه أدلر عن طريق مقارنة بين الشخص السوي والذي يعي جيداً أنه غير أبه بالتخيلات والأوهام وتأثيراتها حول مستقبله، وبين الشخص

العصابي الذي ليس لديه القدرة على العمل أو التفكير بإيجابية تجاه مستقبله, وأن توقعه للمستقبل قد يدفع به أكثر مما قد تدفعه تجاربه السابقة, إنّ توقعات الانسان عن مستقبله تجعله أكثر امكانية بتنظيم حياته من ذكريات الماضي, وبعبارة أخرى فان أهداف المستقبل التي تتولد لديه ويتبناها تؤثر في سلوكه الحاضر (فهمي, 1967 : 302)

2- كارن هورني Karen Horney:

تعتقد هورني في نظريتها بأن القلق ما هو إلاّ خبرات تهدد أمن الفرد, والتي غالباً ما تكون نتيجة تجارب سابقة منذ نشأة الطفل الأولى, وما يتلقّى من مشاعر أبويه قد تكون غير عادلة بينه وبين أخوته, وتفضيل أخوته عليه, أو تلقّي العقوبة والسخرية منه (الخالدي, 2006 : 197).

إن ما يتعرّض له الطفل من احباطات نتيجة هذه الخبرات المؤلمة تؤدي به إلى كف رغبات الطفل الغريزية أو ايقافها, بل قد تصل الحالة إلى اضاعة فرحه وسروره وربما حتى توقف نمو الشخصي نهائياً, فهي ترى أن هذا القلق الذي يعاني منه الطفل ربما ستعود آثاره الايجابية عليه لاحقاً وتعمل على صقل شخصيته (الحافظ, 1981: 144).

وترى هورني أن القلق يقود إلى حالة الكبت, على الرغم من أنها تخالف فرويد في نوع الرغبة المكبوتة, فربما تكون هذه الرغبات تجاه الوالدين وعدائه لهم فيقوم بكبتها خوفاً من فقدانها وفقد حبهما (الوليدي, ٢٠١٣ : 245).

الدراسات السابقة:

دراسة هولاهان وموس (Holahan & Moos, 1997) والتي تهدف إلى الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية, استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية. أوضحت نتائج الدراسة: أنّ من أهم العوامل التي تؤثر وتزيد من عامل الصلابة النفسية هي البيئة الأسرية التي يجب أن تكون مليئة بالدفء والحب والتفاهم. إذ أجرت (صالح, 2015) دراسة تهدف إلى معرفة مدى فعالية برنامج إرشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي الفئات الخاصة بمدينة المنيا, وتكونت عينة الدراسة من (30) معلماً ومعلمة من مدارس التربية الخاصة بمدينة المنيا, منهم (15) معلماً, (15) معلمة, استخدمت الباحثة برنامج إرشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية, مقياس الصلابة النفسية ومقياس الضغوط النفسية لمعلمي الفئات الخاصة.

أوضحت نتائج الدراسة: وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في الصلابة النفسية والضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج, وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدي والتتبّعي للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية والضغوط النفسية, ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين والمعلمات في الصلابة النفسية والضغوط النفسية.

أجرى (Zaleski, 1996) دراسة بهدف التعرف على تأثير قلق المستقبل على العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية, وبين قلق المستقبل والتوقعات السلبية

والشعور بالانتماء لدى عينة من طلبة امريكان وبولنديين, تكونت العينة من (487) طالباً أمريكياً و(629) طالباً بولندياً . استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل.

أوضحت نتائج الدراسة: وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين الشعور بالانتماء, و تبين أن الأفراد الذين لديهم شعور كبير من القلق المستقبلي يميلون دوماً إلى السيطرة.

أجرى بولانسكي (Bolanwski,2005) دراسة للتعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومدى تعرض الشخص لضغوطات العمل المهني لدى عينة من الأطباء الشباب, تكونت العينة من (100) طبيب من الأطباء الفرنسيين والبولنديين. استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل.

أظهرت نتائج الدراسة: أنه توجد علاقة دالة بين قلق المستقبل وضغوط المهنة, مع أنه توجد فروق بين الأطباء الفرنسيين والبولنديين في قلق المستقبل لصالح البولنديين, وأن الأطباء ممن تتوفر لديهم الخبرة ودراية في العمل يقومون بتطوير مهاراتهم العلمية واستقلال مادي ويؤدي ذلك إلى انخفاض قلق المستقبل لديهم, فضلاً عن شعور الطبيب بالقلق من المستقبل نتيجة الضغوط المكثفة المتمثلة في بيئة العمل ويكون له تأثير سلبي على المستقبل المهني.

دراسة (رزق، 2011) بهدف التعرف على الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية, وذلك لدى عينة تكونت من (280) منتسباً في الشرطة الفلسطينية, استخدم الباحث مقياساً للاتجاه نحو المخاطرة, ومقياساً للصلابة النفسية.

أوضحت نتائج الدراسة: أنه توجد علاقة إحصائية دالة موجبة بين الاتجاه نحو المخاطرة بكل أبعاده والصلابة النفسية, كما أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق إحصائية في "الأبعاد والدرجة الكلية" للاتجاه نحو المخاطرة تبعاً لكل من "الرتبة العسكرية, منطقة السكن, الحالة الاجتماعية" لدى أفراد العينة.

دراسة (اصليح,2000: 37) التي بينت أن للحرمان الأبوي الأثر الكبير على التوافق النفسي لأبناء الشهداء, على عينة من أبناء الشهداء, استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل.

أظهرت نتائج الدراسة: أن أطفال الشهداء أقل توافقاً مع الآخرين بالمقارنة مع أقرانهم العاديين.

كما أجرت (نوفل، 2008) دراسة بهدف معرفة الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (361) أمّاً من أمهات الشهداء في محافظة غزة, استخدمت الباحثة مقاييس للصلابة النفسية, والالتزام الديني, والمساندة الاجتماعية. أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إحصائية دالة موجبة بين الصلابة النفسية وكل من "المساندة الاجتماعية, كما لا توجد فروق إحصائية دالة بين أمهات الشهداء في الصلابة النفسية تبعاً لكل من "نمط الشهادة, الحالة الاجتماعية للشهيد, وهذا يدل على وجود صلابة نفسية قوية لديهم.

فروض الدراسة:

- 1- تتمتع عينة الدراسة من آباء الشهداء بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية .
- 2- توجد علاقة إحصائية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة من آباء الشهداء.
- 3- يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على قلق المستقبل

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

- **منهج الدراسة :** من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة ، اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على مستوى الصلابة النفسية وقلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى علي عينة من آباء الشهداء .
- **مجتمع الدراسة :** يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في جميع آباء الشهداء بمحافظة بابل .

- **عينة الدراسة:** بعد تحديد مجتمع الدراسة تم اختيار (30) آبا من آباء الشهداء بمحافظة بابل وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين جميع آباء الشهداء، وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (40 – 60) عام ، بمتوسط عمري قدره 51.62 ، وانحراف معياري قدره $1.53 \pm$.

- أدوات الدراسة

(أ) مقياس الصلابة النفسية

وصف المقياس

أعد هذا المقياس (ماجد، 2020) وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (42) عبارة لقياس الصلابة النفسية وهي العبارات الموزعة على (4) أبعاد هي: " قدرة تحمل الظروف والصعوبات، كثرة الإصابة ببعض الأمراض والعلل من جراء الحروب، الاستعداد النفسي والبدني لمختلف الظروف والأزمات ، تأثيرات الحروب على العائلة وكيفية التصدي لها " .

د- **عُرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المُحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية.**

أولاً : صدق مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية

- **الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية**

قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية بقياس الاتساق الداخلي للمقياس ومعرفة مدى توافق وتجانس مكوناته مع مستوى استجابات المفحوصين، وذلك من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاده، ويوضح جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة النفسية وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاد المقياس.

م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط
1	**0.71	12	**0.77	23	**0.75	34	**0.66
2	**0.71	13	**0.56	24	**0.78	35	**0.60
3	**0.64	14	**0.60	25	**0.81	36	**0.68
4	**0.75	15	**0.57	26	**0.65	37	**0.43
5	**0.77	16	**0.65	27	**0.86	38	**0.33
6	**0.73	17	**0.66	28	**0.67	39	**0.63
7	**0.56	18	**0.64	29	**0.48	40	**0.77
8	**0.50	19	**0.55	30	**0.56	41	**0.60
9	**0.55	20	**0.62	31	**0.52	42	**0.57
10	**0.59	21	**0.43	32	**0.52		
11	**0.62	22	*0.19	33	**0.45		

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة النفسية وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاد المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ، 0.05 ، وهذا يُشير إلى اتساق هذه العبارات مع كل بعد ثُمّله .

ثم قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس .

قيم معاملات الارتباط	مقياس الصلابة النفسية
**0.86	البعد الأول : قدرة تحمل الظروف والصعوبات.
**0.90	البعد الثاني : كثرة الإصابة ببعض الأمراض والعلل من جراء الحروب.
**0.87	البعد الثالث : الاستعداد النفسي والبدني لمختلف الظروف والأزمات .
**0.94	البعد الرابع : تأثيرات الحروب على العائلة وكيفية التصدي لها .

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. ، وقد تراوحت هذه القيم ما بين (0.86 – 0.94) .

ثانياً: ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية

قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية في الدراسة الحالية بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم الاختبار إلى جزئين متكافئين وحساب معامل ارتباط الجزئين باستخدام المعادلات الآتية: "معامل ارتباط سبيرمان-براون، معامل جتمان ، معامل ألفا كرونباخ " ويوضح جدول (3) معاملات ثبات درجات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

التجزئة النصفية			مقياس الصلابة النفسية
ألفا كرونباخ	معامل ارتباط جتمان	معامل ارتباط سبيرمان – براون	
0.86	0.76	0.79	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (3) أن : قيم معامل ارتباط سبيرمان – براون ومعامل ارتباط جتمان ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ تُعد قيم ثبات مُرتفعة مما يُطمئن الباحث إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.

(ب) مقياس قلق المستقبل

وصف المقياس

قام الباحث بإعداد مقياس قلق المستقبل ، وقام بصياغة مجموعة من العبارات في صورتها الأولية بلغت (38) عبارة ، موزعة على (4) أبعاد هي : "تشوش المستقبل، التفاؤل، الإدراك السلبي للواقع، قلق الأحداث الضاغطة "

أولاً : صدق مقياس قلق المستقبل

- الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل

قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس قلق المستقبل في الدراسة الحالية بقياس الاتساق الداخلي للمقياس ومعرفة مدى توافق وتجانس مكوناته مع مستوى استجابات المفحوصين، وذلك من خلال حساب قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاده، ويوضح جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاد المقياس.

م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط	م	قيم معاملات الارتباط
1	** 0.76	11	** 0.56	21	** 0.77	31	** 0.67
2	** 0.72	12	** 0.73	22	** 0.74	32	** 0.59
3	0.06	13	** 0.64	23	** 0.50	33	** 0.69
4	** 0.58	14	** 0.55	24	** 0.61	34	** 0.61
5	** 0.68	15	** 0.56	25	** 0.52	35	** 0.73
6	** 0.60	16	** 0.58	26	** 0.58	36	** 0.70
7	** 0.81	17	** 0.50	27	** 0.73	37	** 0.65
8	** 0.56	18	** 0.65	28	** 0.70	38	** 0.77
9	** 0.68	19	** 0.57	29	** 0.67		
10	** 0.47	20	** 0.53	30	** 0.53		

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على كل بُعد من أبعاد المقياس كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا يُشير إلى اتساق هذه العبارات مع كل بُعد تُمثله.

ثم قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس.

مقياس قلق المستقبل	قيم معاملات الارتباط
البعد الأول : تشوش المستقبل.	**0,85
البعد الثاني : التفاؤل.	**0,81
البعد الثالث : الإدراك السلبي للواقع.	**0,84
البعد الرابع : قلق الأحداث الضاغطة .	**0,88

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على كل بُعد من أبعاد مقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية للمقياس ، كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 . ، وقد تراوحت هذه القيم ما بين (0.81 – 0.88) .

ثانياً : ثبات درجات مقياس قلق المستقبل

قام الباحث بحساب ثبات درجات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم تقسيم الاختبار إلى جزئين متكافئين وحساب معامل ارتباط الجزئين باستخدام المعادلات الآتية: "معامل ارتباط سبيرمان-براون"، "معامل جتمان"، "معامل ألفا كرونباخ". ويوضح جدول (6) معاملات ثبات درجات مقياس قلق المستقبل بطريقة التجزئة النصفية.

التجزئة النصفية			مقياس قلق المستقبل
ألفا كرونباخ	معامل ارتباط جتمان	معامل ارتباط سبيرمان – براون	
0.74	0.79	0.83	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (6) أن : قيم معامل ارتباط سبيرمان – براون ومعامل ارتباط جتمان ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ تُعد قيم ثبات مُرتفعة مما يُطمئن الباحث إلى استخدام ذلك المقياس في الدراسة الحالية.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

استخدم الباحث الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لإجراء الأساليب الإحصائية وتحليل ومعالجة بيانات الدراسة الحالية، واختبار فروضها، وهذه الأساليب تتضمن ما يلي :

معامل ارتباط بيرسون Pearson Coefficient , وسبيرمان-براون – Spearman Brown , وجتمان Guttman , وألفا كرونباخ Cronbach (Alpha) .

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Analysis .

تفسير ومناقشة النتائج:

الفرض الأول : يتمتع أفراد عينة الدراسة من آباء الشهداء بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية .

وللتحقق من صحة الفرض ومستويات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية للصلابة النفسية وأبعادها المختلفة ثم قام الباحث بحساب قيمة "ت" لعينة واحدة – t test للتعرف على دلالة الفروق بين مستوى درجات عينة الدراسة من آباء الشهداء في الصلابة النفسية .

الصلابة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل درجة	أكبر درجة	المدة	الوزن النسبي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قدرة تحمل الظروف والصعوبات	45.02	2.87	40	53	13	83.37	156.62	0.000
كثرة الإصابة ببعد الأمراض والعلل من جراء الحروب	18.70	1.35	15	21	6	89.04	138.29	0.000
الاستعداد النفسي والبدني لمختلف الظروف والأزمات	25.27	1.79	20	30	10	84.23	141.06	0.000
تأثيرات الحروب على العائلة وكيفية التصدي لها	17.77	1.56	14	21	7	84.61	113.25	0.000
الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية	106.67	5.81	92	123	31	84.65	183.52	0.000

يتضح من جدول (7) أن متوسط درجات عينة الدراسة من آباء الشهداء على الصلابة النفسية بلغ (106.67) ، وانحراف معياري قدره (5.81) ، ووزن نسبي (84.65) ، وأن قيمة مستوى الدلالة لعينة الدراسة من آباء الشهداء على الصلابة النفسية أقل من 0.05 ، وهذا يشير إلى معنوية ودلالة هذه المستويات وارتفاع مستوى الصلابة النفسية وأبعادها المختلفة لدى عينة الدراسة، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه (عماد مخيمر، 1996: 276) فإن الخوض في مجال الصلابة النفسية والضغوط النفسية يجب أن يهتم بمتغيرات المقاومة والتي من شأنها العمل على زيادة قدرة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية وخاصة في حالة تعرضه لضغوط كبيرة كما اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة (نوفل، 2008) والتي أوضحت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة إحصائية دالة موجبة بين الصلابة النفسية وكل من "المساندة الاجتماعية، الالتزام الديني"، كما لا توجد فروق إحصائية دالة بين أمهات الشهداء في الصلابة النفسية تبعاً لكل من "نمط الشهادة، الحالة الاجتماعية للشهيد، وهذا يدل على قوة الصلابة النفسية لديهم.

الفرض الثاني: توجد علاقة إحصائية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة الدراسة من آباء الشهداء.

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة من آباء الشهداء بالنسبة للصلابة النفسية وقلق المستقبل "الأبعاد والدرجة الكلية " ، ويوضح جدول (8) قيمة معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة من آباء الشهداء على مقياس الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الدلالة.

الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل	قلق الأحداث الضاغطة	الإدراك السلبي للواقع	التفاؤل	تشوش المستقبل	قلق المستقبل الصلابة النفسية
**0.51-	**0.46-	**0.41-	*0.48	- **0.43	قدرة تحمل الظروف والصعوبات
**0.50-	**0.43-	**0.36-	*0.65	- **0.45	كثرة الإصابة ببعض الأمراض والعلل من جراء الحروب
**0.63-	**0.39-	**0.52-	*0.58	- **0.48	الاستعداد النفسي والبدني لمختلف الظروف والأزمات
**0.55-	**0.44-	**0.54-	*0.43	- **0.50	تأثيرات الحروب على العائلة وكيفية التصدي لها
**0.87-	**0.67-	**0.62-	*0.65	- **0.57	الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وهذا يشير إلى تحقق صحة الفرض، وهذا يتفق مع ما ذهبت إليه (نوفل، 2008: 22) تُعدُّ الصلابة النفسية من أهم المصادر الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغط الحياة وظروفها ولتي تعمل على التخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يعمل الفرد على تقبل تغيرات وضغوط الحياة وتكون نوع من التحدي وليست تهديدات تؤدي به إلى حالة من الضغط النفسي، كما تتفق هذه النتيجة مع رأي (السيد، 2007: 92). والذي يَعدُّ الصلابة النفسية إحدى أهم العوامل التي يلجأ إليها الفرد للوقاية من الضغوط وأي مشاكل أخرى، فضلاً عن بعض المواقف التي كانت قاسية ومؤلمة أحياناً نتيجة حالات الحروب وفقدان الأبناء والظروف التي تصاحب الحرب وخاصة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وما تؤول إليه الأحداث والتعامل الفعّال والمباشر مع الضغوط، فهم يصلون إلى نتيجة مفادها أنهم ينجحون في التصدي لتلك الضغوط والأحداث الحرجة مع قدرتهم على تحويلها إلى مواقف أقل ضرراً وحدة وتهديداً.

الفرض الثالث: ينص على " يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات واستجابات المفحوصين عينة الدراسة من آباء الشهداء على قلق المستقبل ".
وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد Stepwise multiple regression؛ وذلك لتحديد أي المتغيرات دالة في التنبؤ بالصلابة النفسية، وتحديد قيمة التباين المُفسر لمتغير الصلابة النفسية لدى آباء الشهداء والتي يُمكن إرجاعها إلى المتغير المستقل "قلق المستقبل".

مُعامل الارتباط	مربع الانحدار المتعدد	مُعامل التحديد المُعدل	الخطأ العشوائي
0.93	0.86	0.85	0.755

يتضح من جدول (9) أنَّ مُعامل الارتباط بين المُتغير التابع " الصلابة النفسية " و المُتغيرات المُستقلة " قلق المستقبل بأبعاده المختلفة " بَلَغَ 0.93، وأنَّ 0.85% من الصلابة النفسية لدى آباء الشهداء يعود إلى تأثير المُتغير المُستقل قلق المستقبل بأبعاده المُختلفة، وأنَّ الباقي يرجع إلى عوامل أخرى منها الخطأ العشوائي .
كما يُوضح جدول (10) تحليل التباين لنموذج الانحدار المُتعدد للتنبؤ بضعف الصلابة النفسية من خلال درجات آباء الشهداء على قلق المستقبل.

مصدر التباين	مجموع المُرَبَّعات	درجة الحرية	مُتوسط المربعات	قيمة "ف"	مُستوى الدلالة
الانحدار	712,833	19	37,518	13,119	0,044
الباقي	335,333	10	33,533		
المجموع	1048,168	29			

يتضح من جدول (10) أن مستوى الدلالة أقل من 0.05، وبالتالي توجد علاقة طردية بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، ويظهر ذلك في المعنوية العالية لاختبار "ف" مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الاحصائية.
إذ يُوضح جدول (11) قيم مُعاملات الانحدار الجزئي المعيارية ودلالاتها الإحصائية، ونسب تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع.

جدول (11) قيم معاملات الانحدار الجزئي المعيارية ودلالاتها الإحصائية ، ونسب تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع.

مستوى الدلالة	قيمة ت	معامل "Beta "	معامل الانحدار		المتغيرات
			الخطأ المعياري	المعامل البائي "B"	
0.000	11.735		4.585	53.812	الحد الثابت
0.000	8.323	0.67-	0.155	0.80	تشوش المستقبل.
0.000	6.839	0.57-	0.091	0.15	التفاؤل.
0.000	9.842	0.54-	0.069	0.45	الإدراك السلبى للوواقع.
0.000	5.923	0.35-	0.072	0.18	قلق الأحداث الضاغطة .

يتضح من جدول (11) ما يلي :

(1) أن قيمة معامل ثبات الانحدار بلغ (53.812)
(2) أن ناتج معادلة نموذج الانحدار المتعدد يتمثل فيما يلي:
ضعف الصلابة النفسية = الحد الثابت (53.812) + تشوش المستقبل (0.80) +
التفاؤل (0.15) + الإدراك السلبى للواقع (0.45) + قلق الأحداث الضاغطة
(0.18).

(3) أن مستوى الدلالة لقلق المستقبل بأبعاده المختلفة، هي مستويات أقل من 0.05، وبالتالي فإن هذه الأبعاد ذا تأثير معنوي في نموذج الانحدار المتعدد، وهما سبب معنوية تحليل التباين للانحدار.

(4) أن لقلق المستقبل تأثيراً دالاً إحصائياً على الصلابة النفسية ، وقد بلغت نسبة هذا التأثير 53.812 ، وهذا يُشير إلى أنه كلما ارتفعت درجات آباء الشهداء على قلق المستقبل ، دل على ضعف الصلابة النفسية لديهم ، وأن كل تغير مقداره درجة معيارية واحدة في قيمة المتغير المستقل " تشوش المستقبل " يؤدي إلى تغير قيمته - 0.67 في قيمة المتغير التابع، وفي "التفاؤل" يؤدي إلى تغير قيمته -0.57، وفي "الإدراك السلبى للواقع" يؤدي إلى تغير قيمته -0.54، وفي " قلق الأحداث الضاغطة " يؤدي إلى تغير قيمته -0.35، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وهذا يُشير إلى أنه يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات آباء الشهداء على قلق المستقبل ، وهذا يُشير إلى تحقق صحة الفرض.

ويرى الباحث أن نتائج الدراسة يمكن أن نجملها بما يلي : يتمتع أفراد عينة الدراسة من آباء الشهداء بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، وهذا يتفق مع ما جاءت به

(نوفل، 2008: 122)، وهذا ما أشارت إليه دراسة قام بها سميث 1989 بهدف التأكد من أن الذين يتمتعون بالصلابة النفسية هم أشخاص أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية هم أكثر من يستخدم عبارات إيجابية في حياتهم، كما اتفقت هذه النتيجة مع ما قامت به "كوبازا" Kobasa من إجراء دراسة لعدة سنوات تخص موضوع الصلابة النفسية وتوصلت خلال دراستها إلى مجموعة من السمات التي يتصف بها أصحاب الصلابة النفسية العالية والمرتفعة بأنهم يتمتعون بقدرتهم على المقاومة والصمود، وأن لديهم رغبة في القيادة والسيطرة وأكثر اقتداراً، ويكون لديهم انجازاً أفضل.

كما تبين من خلال عرض النتائج أنه توجد علاقة إحصائية دالة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من آباء الشهداء، وهو الفرض الثاني المتحقق وهذا يتوافق مع ما أكدته دراسة (هولمان، ومووس) من أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والبيئة الأسرية التي يجب أن تكون مليئة بالدفع والتفاهم بعيداً عن مظاهر القلق والضغط النفسي، بينما اتفقت نتيجة الفرض أيضاً مع الدراسة التي قام بها بولانسكي (Bolanski, 2005) والتي أوضحت نتائجها بأنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين قلق المستقبل وضغوط الحياة والمهنة، كما تتفق هذه النتيجة مع تصورات (بليكلاني، 2008: 23) من أن قلق المستقبل يمثل أحد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب الإنسان، حيث أن ما يجب أن يعيه الإنسان هو أن التغيير حاصل ومستمر ومتسارع وكلما وعى الإنسان هذه الحقيقة وتجاوب معها سهل عليه التكيف مع المتغيرات المتلاحقة والعيش بتوافق معها.

وتبين أيضاً أن العلاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل، وهذا يتفق مع ما أكدته الدراسة التي قام بها (زالسكي، 1996) والتي أوضحت نتائجها إلى أنه توجد علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين الشعور بالانتماء ويميلون إلى السيطرة، كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما ذهبت إليه (حمادة، عبد اللطيف، 2002) من أن الصلابة النفسية هي إحدى أهم المصادر الشخصية الذاتية التي تعمل على مقاومة الآثار السلبية لضغوطات الحياة وصولاً للتخفيف من تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية ومواجهة الأحداث للوصول إلى أفضل حل للموقف الذي فرضته الظروف الضاغطة.

أما فيما يخص الهدف الثالث الذي أظهرت نتائج الدراسة أنه يُشير إلى أنه يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال درجات آباء الشهداء على قلق المستقبل، وهذا يُشير إلى تحقق صحة الفرض الثالث، وهذا الهدف يتفق مع ما ذهب إليه (فهيم، 1967: 302) من أن توقعه للمستقبل قد يدفع به أكثر مما قد تدفعه تجاربه السابقة، إن توقعات الإنسان عن مستقبله تجعله أكثر امكانية بتنظيم حياته من ذكريات الماضي، وبعبارة أخرى فإن أهداف المستقبل التي تتولد لديه ويتبناها تؤثر في سلوكه الحاضر.

أولاً: المراجع العربية

1. ابراهيم بن محمد الكيلاني. (2008). تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.
2. أديب الخالدي. (2006). مرجع في علم النفس الاكلينيكي المرضي، عمان، دار وائل للنشر.
3. إقبال الحمداني. (2009). الاغتراب وعلاقته بالتمرد وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة رسالة دكتوراه، كلية التربية/ ابن الهيثم، جامعة بغداد.
4. الحسين بن حسن (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
5. حسانين أحمد. (2000). قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.
6. خالد علي اصليح. (2000). التوافق النفسي لدي المحرومين من الأب، دراسة ميدانية لأبناء الشهداء في محافظات غزة، جامعة الأقصى، برنامج مشترك مع جامعة عين شمس.
7. خليفة عبد اللطيف. (2003). دراسة في سيكولوجية الاغتراب، القاهرة، دار غريب.
8. داينز روبن. (2006). إدارة القلق، ترجمة دار الفاروق، القاهرة، مصر.
9. ريهام مصطفى. (2012). الابتكارية المعرفية والوجدانية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بقلق المستقبل، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
10. زينب نوفل أحمد راضي (2008). الصلابة النفسية لدي الأمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. الأردن، دار وائل.
11. سلامة عبد العظيم حسين؛ طه عبد العظيم حسين (2006). الذكاء الوجداني للقيادة التربوية. الاسكندرية، دار الوفاء.
12. سها زيدان. (2007). هواجس المستقبل عند الشباب، دراسة ميدانية على طلاب الجامعة كلية التربية، جامعة دمشق.
13. سوسن شاكر مجيد. (2012). الحروب والازمات والكوارث وتأثيراتها النفسية والتربوية والاجتماعية على الاطفال، مجلة الحوار المتمدن، ط 7، ص370.
14. شلتز داون. (1983). نظريات الشخصية، ترجمة حمد الكربولي، وعبد الرحمن القيسي العراق، مطبعة جامعة بغداد.
15. صفاء صالح عبد الفتاح (2015). فعالية برنامج إرشادي لتنمية عوامل الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي الفئات الخاصة بمدينة المنيا. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنيا.

16. عبد الرحمن أبو ندى (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
17. عبد المنعم السيد (2007). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي. العدد (21)، ص ص 157-201.
18. عزة محمد صديق رفاعي (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها. رسالة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة حلوان.
19. علي عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها: الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
20. علي محمد الوليدي.(٢٠١٣). فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، مجلة كلية التربية جامعة بنها، مجلد2، العدد93، ص ص ٢٤٥-٢٨٤.
21. عماد محمد مخيمر (1996). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم" المجلد (6)، العدد (2)، ص ص 275 – 299.
22. فيولا البيلاوي.(2001). الأطفال في الأزمات واستراتيجية إرشاد الأزمات للأطفال، المجلة العربية للطفولة والتنمية، ط11، ص ص 42- 57.
23. لولوة حمادة؛ حسن عبداللطيف (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم"، المجلد (12)، العدد (2)، ص ص 229-272.
24. ماجدة بخيت.(٢٠١١).السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية، مجلد 2، ط6، ص ص 17-26.
25. محمد السيد القللي.(2016). قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، مصر، ص 313.
26. محمد رزق منذر اليازجي (2011). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
27. محمود فهيم مجدي (2007). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، العدد (2)، ص ص 69-111.
28. مصطفى فهمي.(1967).علم النفس الاكلينيكي، القاهرة، دار مصر للطباعة .
29. ناهد شريف سعود.(2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
30. نوري الحافظ. (1981). المراهق، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

المراجع الإنجليزية

1. Adeeb Al-Khalidi. (2006). *A Reference in Clinical Psychology*, Amman, Wael Publishing House.
2. Al-Hussein bin Hassan (2012). *Psychological Resilience, Social Support, and Depression Among a Sample of High School Students Affected and Unaffected by Floods in Jeddah Province*, Master's Thesis, Umm al-Qura University.
3. Abdulrahman Abu Nada (2007). *Psychological Resilience and Its Relationship to Life Stress Among Students at Al-Azhar University in Gaza*. Master's thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University.
4. Abdul Moneim Al-Sayed (2007). *Dimensions of Emotional Intelligence and Their Relationship to Coping Strategies, Psychological Resilience, and Self-Efficacy*. Journal of Psychological Counseling. Issue (21), pp. 157–201.
5. Azza Mohamed Siddiq Rifai (2003). *Psychological Resilience as a Mediating Variable Between the Perception of Stressful Life Events and Coping Strategies*. Ph.D. Dissertation, Faculty of Arts, Helwan University.
6. Ali Askar (2003). *Life Stresses and Coping Strategies: Mental and Physical Health in an Age of Stress and Anxiety*. Cairo, Dar al-Kitab al-Hadith.
7. Ali Muhammad Al-Waleedi (2013). *The Effectiveness of a Rational-Emotive-Behavioral Counseling Program in Reducing Future Anxiety Among a Sample of High School Students in the Asir Region*, Journal of the Faculty of Education, Benha University, Vol. 2, No. 93, pp. 245–284.
8. Bolanowski, W. (2005). Anxiety about professional future among young doctors. International-Journal of occupation Medicine and Environment vol.18(4).
9. Daines, Robin. (2006). *Managing Anxiety*, translated by Dar Al-Farouq, Cairo, Egypt
10. Emad Muhammad Makhimer (1996). *Perception of Parental Acceptance/Rejection and Its Relationship to Psychological Resilience Among University Students*. Journal of Psychological Studies, Egyptian Association of Psychologists (RANM), Vol. 6, No. 2, pp. 275–299.

11. Hassanin Ahmed. (2000). Future Anxiety and Test Anxiety in Relation to Certain Psychological Variables Among a Sample of Second-Year High School Students, Master's Thesis, Faculty of Arts, Minya University.
12. Holahan, C. & Moos, R. (1986). Personality, Coping, and Family Resources in Stress Resistance, A Longitudinal Analysis, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (51), No. (2), Pp.389-395.
13. Ibrahim bin Muhammad al-Kilani. (2008). Self-Esteem and Its Relationship to Future Anxiety Among the Arab Community Residing in Oslo, Norway, Master's Thesis, Faculty of Arts and Education, Arab Open University in Denmark
14. Iqbal Al-Hamdani. (2009). Alienation and Its Relationship to Rebellion and Future Anxiety Among University Students, Doctoral Dissertation, College of Education/Ibn Al-Haytham, University of Baghdad.
15. Khalid Ali Aslih. (2000). Psychological Adjustment Among Those Deprived of a Father: A Field Study of the Children of Martyrs in the Gaza Governorates, Al-Aqsa University, a joint program with Ain Shams University.
16. Khalifa Abdullatif. (2003). A Study in the Psychology of Alienation, Cairo, Dar Gharib.
17. Kobasa, S. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, Journal of Personality and Social Psychology.
18. Lazarus, R. (1961). Adjustment and Personality, New York, Mc Graw- Hill
19. Loulouna Hamada; Hassan Abdullatif (2002). *Psychological Resilience and the Desire for Control Among University Students*. Journal of Psychological Studies, Egyptian Association of Psychologists "RANEM," Vol. 12, No. 2, pp. 229–272.
20. Matteson, N. & Ivancevich, I. (1987). Controlling Work Stress Effective Human Resource and Management Strategies, London, Jossey-Bass Publishers. Pp. 102-104.

21. Magda Bakhit. (2011). *Happiness and Its Relationship to Optimism and Future Anxiety Among Kindergarten Teachers*. Journal of Childhood and Education, Vol. 2, No. 6, pp. 17–26.
22. Mohamed El-Sayed El-Qalli. (2016). *Anxiety about the Future and Its Relationship to Academic Aspiration Levels Among University Students*. International Journal of Educational and Psychological Sciences, Egypt, p. 313.
23. Mohamed bin Makram bin Manzur (1999). *Lisan al-Arab*. Vol. 7 and Vol. 12, Beirut, Dar Sadir.
24. Mohammed Rizq Munther Al-Yazji (2011). *The Propensity for Psychological Risk-Taking and Its Relationship to Psychological Resilience: A Field Study of the Palestinian Police*. Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University of Gaza.
25. Mahmoud Fahim Magdi (2007). *Development of a Psychological Resilience Scale for Physical Education Teachers*. Journal of Psychological and Educational Research, Issue (2), pp. 69–111.
26. Mustafa Fahmi (1967). *Clinical Psychology*, Cairo, Dar Misr for Printing.
27. Nahed Sharif Saud. (2005). *Anxiety About the Future and Its Relationship to Optimism and Pessimism*. Doctoral dissertation, Faculty of Education, Damascus University.
28. Nouri Al-Hafiz. (1981). *The Adolescent*. Beirut: Arab Institute for Studies and Publishing.
29. Rutter, M. (1990). Psychological Resilience and Protective Mechanisms, in J, Rotf, Risk, and Protective Factors, in the Development of Psychopathology, New York, Cambridge University Press, Pp.181-214.
30. Reham Mostafa. (2012). *Cognitive, Emotional, and Social Creativity Among University Students and Its Relationship to Future Anxiety*, PhD dissertation, Faculty of Education, Mansoura University.
31. Salama Abdel-Azim Hussein; Taha Abdel-Azim Hussein (2006). *Emotional Intelligence in Educational Leadership*. Alexandria, Dar Al-Wafa.

32. Saha Zidan. (2007). Young People's Concerns About the Future: A Field Study of University Students at the Faculty of Education, Damascus University.
33. Sawsan Shaker Majid. (2012). Wars, Crises, and Disasters and Their Psychological, Educational, and Social Effects on Children, Al-Hiwar Al-Muttamadin Journal, Vol. 7, p. 370.
34. Schultz, Dawn. (1983). Theories of Personality, translated by Hamad Al-Karbouli and Abdulrahman Al-Qaisi, Iraq, University of Baghdad Press.
35. Safaa Saleh Abdel Fattah (2015). The Effectiveness of a Guidance Program for Developing Psychological Resilience Factors in Reducing Psychological Stress Among Special Education Teachers in Minya City. Doctoral dissertation, Faculty of Education, Minya University
36. Selye H. (1979). The Stress of Life, New York, MC. Grow Hill.
37. Viola Al-Beblawi (2001). Children in Crises and Crisis Counseling Strategies for Children, Arab Journal of Childhood and Development, Vol. 11, pp. 42–57.
38. Zaleski, Z. (1996). *Future Anxiety concept, Measurement, and preliminary research*. personality individual Differences. Vol.21, No.2, p p -315-330.
39. Zainab Nofal Ahmed Radi (2008). Psychological Resilience Among Mothers of Martyrs of the Al-Aqsa Intifada and Its Relationship to Certain Variables. Jordan, Dar Wael.