

# الصمود النفسي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية الطب بجامعة شندي (2022-2023م)

كلية التربية، جامعة شندي

د. الطيب حمد الزين عبدالله عثمان

## المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طلاب كلية الطب جامعة شندي، وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، وكشف الفروق في الصمود النفسي تبعاً للنوع، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، شملت عينة الدراسة (140) طالباً وطالبة، منهم (36) ذكور و(104) إناث، أخذت بالطريقة العشوائية البسيطة، تم تطبيق مقياسين أحدهما مقياس الصمود النفسي الذي أعده عاشور (2017)، لقياس الصمود النفسي، والآخر مقياس أحداث الحياة الضاغطة، الذي أعده الباحث لقياس أحداث الحياة الضاغطة. تم تحليل البيانات وصيفياً باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل ألفا كرونباخ، واستنتاجياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون واختبار ت. أظهرت النتائج عن ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى الطلاب، ومستوى متوسط لأحداث الحياة الضاغطة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة، إضافة لعدم وجود فروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي تعزي للنوع.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، أحداث الحياة الضاغطة، الطلاب.

psychological resilience and its relationship with stressful life events among Faculty of Medicine Shendi university students  
2023-2022(AD)

Dr.Eltayeb Hamad Elzain Abdalla Osman-Faculty of Education, Shendi University.

## Abstract:

This study aims at investigating the level of psychological resilience and its relationship with stressful life events among Faculty of Medicine Shendi university students', and to explore the differences in psychological resilience according to sex. The researcher used the analytic descriptive method. Participants consisted of (140) students, (36) males, (104) females chosen by the simple random method. Two scales were administered, One was Ashoor's scale (2017), to measure the psychological resilience, and the other was prepared by the researcher, to meas-

ure stressful life events. Data were analyzed descriptively using means and standard deviation, Cornbach Alpha, and inferentially using Person correlations coefficient and t-test. The results showed that: a high level of psychological resilience, and moderate level of s of stressful life events among the students, and there was a negative statically significant relationship between psychological resilience and stressful life events, and there was no statically significant differences in psychological resilience according to sex.

**Key words:** resilience, stressful events, students

## مقدمة:

تشهد أوضاعنا الحياتية في العصر الحالي العديد من التغيرات والتطورات التكنولوجية المتسارعة في شتى مناحي الحياة، تمخضت عنها العديد من الأزمات والعقبات حتمت على الأفراد الصمود تجاهها ومواجهتها باستجابات متفاوتة ترجع لقدرة كل فرد للتعامل معها بطرق مختلفة نظراً لاختلاف سمات الشخصية والفروق الفردية بينهم.

رغم أن الصمود النفسي ظهر منذ عام (1950)، إلا أن جديفة البحث فيه ترجع لعقد مضى فقط، ويجمع الباحثون على أن الصمود النفسي يشير إلى وجود نتائج إيجابية وتوافق وتحقيق الكفاءات النمائية في مواجهة المخاطر أو الصعاب أو الضغوط، ويتطلب الصمود تحقيق معيارين الأول: أن يتعرض الفرد لمخاطر أو صعاب شديدة، والثاني أن يحقق الفرد نواتج نمائية طبيعية.<sup>(1)</sup> والصمود عادة ما ينشأ من خلال الضغوط والمحن، كما أن الأفراد لا يولدون صامدون، ولكن بالأحرى يتشكل الصمود من خلال الضغوط التي تتحداهم.<sup>(2)</sup>

بدأت دراسة الصمود النفسي بعدد محدود من الدراسات، ركزت على الأفراد المعرضين للخطر، وبصفة خاصة من استطاع منهم التغلب على التحديات العاطفية والنمائية والاقتصادية والبيئية أو الأحداث الصادمة، وهي سمة تمكن البشر من مواجهة التأثيرات السلبية.<sup>(3)</sup>

فقد بدأت دراسة الصمود النفسي عن طريق الانتباه إلى أطفال أو شباب تعرضوا لمحن أو صعاب ترتبط في الأغلب بنواتج سلبية كالتسرب أو التعثر في التعليم أو الجناح أو مظاهر العداء الاجتماعي، أو الاضطراب النفسي، ولكنهم على الرغم مما تعرضوا إليه حققوا النجاح والتكامل على المستوى الشخصي والاجتماعي.<sup>(4)</sup> وتعد الحياة الجامعية هامة بالنسبة للطالب الجامعي، فهو يصل في بدايتها إلى مرحلة النضج، والتي يرافقها كثير من التغيرات في جوانب النمو المختلفة والتي تعكس سلوكه ونجاحه، فإن أخفق فتؤثر على حياته المستقبلية والمتمثلة في الانسحاب من الحياة الدراسية. ويتعرض طلاب الجامعة بوصفهم أعضاء في أعلى مؤسسة تعليمية إلى مشقات مثل تغيير نمط الحياة الاجتماعية، وخبرات التحدي التي يفرضها التعليم الجامعي مثل التكيف مع حياة الحرم الجامعي والإيفاء بالتوقعات الأكاديمية فضلاً عن المشكلات الاجتماعية والضغوط الاقتصادية وتمثل هذه الجوانب مظاهر من أحداث الحياة الضاغطة.<sup>(5)</sup>

إن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسمية، فالأفراد

الذين يتسمون بالصمود النفسي يمكنهم التوافق مع المواقف الضاغطة بصورة أفضل إذا كان لديهم بعض المهارات التي يمكن استخدامها أثناء المواقف الصعبة، وتتضمن هذه المهارات الاستجابة السريعة للخطر، المخاطرة المحسوسة، التوقعات الإيجابية، التعاطف، رؤية الأزمات بشكل مختلف، الأمل، المثالية، المهارات الاجتماعية، فاعلية الذات. وفي الآونة الأخيرة تزايد اهتمام العلماء بدراسة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم، وما ينجم عن هذه المواقف من آثار ضارة على حياة الفرد تجعله يتبع أساليب أو وسائل متعددة للتصدي لهذه الضغوط، وفي الغالب لا يقف الفرد موقفاً سلبياً تجاه المواقف بل يحاول في العادة العمل على الحل ويتوقف ذلك على قدرته وإطاره المرجعي الثقافي، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة<sup>(6)</sup>.

ويشير معظم علماء النفس إلى أنه عند البحث في مجال الضغوط يجب التركيز على الصحة وليس المرض، وعلى المتغيرات الإيجابية سواء كانت نفسية أو اجتماعية بيئية والتي من شأنها أن تجعل الفرد يحتفظ بصحته الجسمية والنفسية عند مواجهة الضغوط، وتدعم هذه القدرة<sup>(7)</sup>. فهناك عوامل مرتبطة بالصمود النفسي وتقسّم إلى عوامل داخلية وأخرى خارجية، فالداخلية تتمثل في المقاومة والاندفاع والقدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات الاجتماعية والقدرة على بناء علاقات مع الآخرين، أما العوامل الخارجية تشمل الخصائص التي تتصف بها البيئة الخارجية كالأسرة والمدرسة والمجتمع، وما تضعه هذه المؤسسات من ضوابط وحدود ومعايير وقواعد تشجع المساندة والرعاية بين الأفراد وتسود القيم الخيرية<sup>(8)</sup>. ويلعب الصمود النفسي دوراً مهماً في إحداث التوازن للفرد سواء كان داخلياً أو خارجياً، ويرتبط الصمود ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بالتفاؤل والأمل وروح الدعابة وإدراك المساندة الاجتماعية، كما يرتبط سلباً بالاكتئاب واليأس والشعور بالألم<sup>(9)</sup>. وبهذا يعد صمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر دليل على الإيجابية الخلاقة التي لا تزعم لظروف البيئة الخارجية ولا تركز لعوامل التغيير التي لا يستطيع الإنسان تغييرها حتى يصل الإنسان الصامد في علاقته بظروف البيئة الخارجية إلى مستوى التأثير المتبادل، فلا تلبث أن تلقي عليه البيئة ظرفاً قاهراً، إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام<sup>(10)</sup>.

### مشكلة الدراسة:

يعاني كثير من الطلاب في بعض الأحيان مصاعب في تحقيق التوازن بين دوافعه الملحة وضغوط الحياة، تؤدي به إلى أزمات نفسية وهي بدورها تقود إلى فشله المدرسي، فطالب المرحلة الجامعية الذي يمر بخواتيم مرحلة المراهقة المتأخرة وبعضهم قد بلغ مرحلة الرشد يعانون من عدم استيفاء مطالب النمو مستحققاتها والتي تتمثل في مطالب دراسية، أسرية، اقتصادية، نفسية، اجتماعية، ربما تتحول إلى أحداث حياة ضاغطة، تؤثر سلباً على تكيفه مع الحياة الجامعية ومن ثم تحصيله الدراسي، وعندها يكون الطلاب في حاجة ماسة لتحقيق التكيف الإيجابي في مواجهة الأحداث الضاغطة واستعادة التوازن بعد التعرض للمحن والأزمات التي تواجههم، ومع قلة الدراسات التي تتناول متغيرات الدراسة الحالية (حسب علم الباحث)، فإن الدراسة الحالية تسعى إلى كشف العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة، وانطلاقاً مما أشرت إليه فإن

مشكلة الدراسة تتمثل في السؤال الرئيس التالي: ما علاقة الصمود النفسي بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الطب كلية بجامعة شندي؟ وعنه تنبثق الأسئلة الفرعية التالية:

أ/ ما مستوى الصمود النفسي لدى طلاب كلية الطب جامعة شندي؟

ب/ ما مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب كلية الطب جامعة شندي؟

ج/ هل يختلف الصمود النفسي باختلاف النوع، لدى طلاب كلية الطب جامعة شندي؟

### أهداف الدراسة:

- أ/ التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طلاب كلية الطب جامعة شندي.
- ب/ التعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة شندي.
- ج/ فحص طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.
- د/ كشف الفروق في الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تهتم بموضوع في غاية الأهمية، لم يجد اهتماماً من قبل في البيئة المحلية حسب علم الباحث، وعليه تصبح الأهمية النظرية تتمثل في الربط بين مفهوم الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة. وأن تقدم إطاراً نظرياً مفسراً لطبيعة هذه العلاقة مما ينعكس إيجاباً على تكيف الطلاب مع الحياة الجامعية.

#### الأهمية التطبيقية:

بناء على نتائج هذه الدراسة يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف اللازم لمواجهة أسباب وآثار الصمود النفسي وذلك لزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة والتي تعكس مدى ارتفاع مستوى مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة، وتساهم في وضع خطط عملية تؤدي إلى خفض الضغوط الملقاة على الطلاب، أو قد تساهم في إقامة دورات توعية وقائية نفسية للطلاب لتحقيق التوافق النفسي، والتوجه نحو المستقبل بمرونة في التفكير والمثابرة.

#### فروض الدراسة:

1. يتسم طلاب كلية الطب جامعة شندي بمستوى مرتفع في الصمود النفسي.
2. يتسم طلاب كلية الطب جامعة شندي بمستوى مرتفع في أحداث الحياة الضاغطة.
3. توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

#### حدود الدراسة:

الحد الموضوعي: تحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.

الحد البشري: تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب كلية الطب جامعة شندي.  
الحد المكاني: تم تطبيق هذه الدراسة في كلية الطب بجامعة شندي.  
الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي 2022 / 2023م.

## مصطلحات الدراسة:

### الصمود النفسي:

الصمود في علم النفس يعني «القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم ديناميي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل أيضاً في معناه الحركة.<sup>(11)</sup> وإجرائياً في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الصمود النفسي المطبق في الدراسة.

### أحداث الحياة الضاغطة:

يعرف<sup>(12)</sup> أحداث الحياة الضاغطة بأنها « تغيرات فجائية وحادة في السياق الذي يتعرض له الشخص، يسبب له تحولات تستلزم عمليات تكيفية، وقد تتضمن هذه الأحداث الانخفاض في الدخل، والصعوبات الدراسية، وهي خبرات موضوعية تسبب إعادة تكيف من شأنه أن يؤثر بالشعور بحسن الحال النفسي والجسدي، وتتطلب من الشخص القيام بردود أفعال تستهدف استعادة التوازن المفقود». وإجرائياً في الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس أحداث الحياة الضاغطة المطبق في الدراسة.

### الإطار النظري:

## الصمود النفسي: psychological resilience

### مفهوم الصمود النفسي:

لقد تناولت<sup>(13)</sup> بالتحليل الترجمات التي طرأت لمفهوم resilience حيث وجدت أن هذا المفهوم يشير إلى الصعاب التي تمثلها التركيبة السبولوجية فيما يتعلق بترجمتها إلى العربية، فقد وقفت أمام مترادفات عديدة منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور وعن احتواء المعنى الأصلي، وانتهت إلى تفضيل ترجمته إلى المقابل العربي « الصمود». يعد مفهوم الصمود النفسي مفهوماً حديثاً نسبياً حظي باهتمام الباحثين كتطور لعلم النفس الإيجابي، وركز على دور عوامل الوقاية والحماية في إدارة المحن والأزمات، فقد احتل مركز الصدارة في ما يسمى ببحوث المخاطر، وتؤكد الشواهد على أنه ديناميي، وقابل للإيماء والتطور والإثراء. ولذلك أصبح مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم الشائعة في حياتنا اليومية، يحتاجه كل فرد لمواجهة الحياة الضاغطة يتطلب من المرونة في مواجهتها، والتعافي والنمو من خلالها.

الصمود في اللغة: صمد صمداً، أي ثبت واستمر، ومنه قول الإمام علي صمداً، صمداً حتى

يتجلى لكم عامود الحق: أي ثباتاً<sup>(14)</sup>.

### تعريف الصمود النفسي:

يعد الصمود النفسي من أهم المصطلحات في علم النفس المعاصر، وكما ذكر<sup>(15)</sup> أن الصمود كمصطلح في علم النفس يشير إلى القدرة الإيجابية لدى الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية التي تمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

عرفته الرابطة النفسية لعلم النفس<sup>(16)</sup> على أنه «عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدائد والصدمات والمآسي والتهديدات، وحتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة».

يعرف<sup>(17)</sup> الصمود النفسي على أنه «قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات التي تواجهه».

من خلال التعريفات أعلاه يرى الباحث على أنها تتفق إلى حد كبير في أن الصمود النفسي عبارة عن قدرة نظام الفرد الدينامي على التكيف والتطور الناجح على الأزمات والمصاعب التي تشكل الضغوط والتي تهدد وظيفته. وأن الصمود النفسي يُدعم أو يُحبط بالتأثير المباشر على مصادر الضغوط.

### أنواع الصمود النفسي:

للممود النفسي ثلاثة أنواع تختلف حسب نوع الصدمة أو قوة وشدة عوامل الخطر التي تواجه الفرد وهي:<sup>(18)</sup> <sup>(19)</sup>

#### 1. النوع الأول: التغلب على الصعوبات:

ويتضمن هذا النوع تحقيق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطر متعددة، وتركز دراسة هذا النوع من الصمود على تحديد عوامل الوقاية التي تتنبأ بالنتائج الإيجابية للفرد.

#### 2. الكفاءة الدائمة تحت الضغط: Sustained competence under stress:

ويركز هذا النوع على قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة مثل فقد الوالدين في سن مبكرة والصراعات الأسرية، ومرض أحد الوالدين، والفقر الشديد. ويعرف بأنه جهود الفرد التي تتضمن كلاً من أفكاره وأفعاله للحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة

#### 3. التعافي من الصدمة الشديدة: Recovery from trauma:

ويشير هذا النوع إلى أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصدمات الشديدة والمزمنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة أو العنف أو التعرض للحروب والكوارث الطبيعية.

#### مكونات الصمود النفسي:

اختلفت آراء الباحثين حول مكونات الصمود النفسي، حيث أشار<sup>(20)</sup> إلى أن الصمود النفسي يشمل الأمل والتفاؤل، والتحمل، والكفاءات، والذاتية، والشعور بالتماسك، وليس بعيد فقد أشار<sup>(21)</sup> إلى أن هناك عوامل أساسية تكوّن الصمود النفسي وهي: الكفاءة الاجتماعية والذكاء وال ضبط الداخلي، وحاسة الدعابة، وتقدير الذات المرتفع، والقدرة على إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات، والقدرة على حل المشكلات، ومواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية، والفشل في العلاقات الأسرية والاجتماعية داخل الأسرة وخارجها وفي المواقف التعليمية، في حين أن<sup>(22)</sup> استخلص أربعة مكونات

رئيسة للصدود النفسي وهي:

1. الرؤية الشخصية وتتضمن الغرض والمعنى والمبادئ والأهداف.
2. القدرة علي حل المشكلات وتتضمن الاستجابة السريعة عند المواجهة للخطر، البحث عن المعلومات، والقيام بمخاطرة حاسمة.
3. المساندة الاجتماعية وتتضمن تمييز الفرد للآخرين وقدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية .
4. ميكانزمات الدفاع للأنا وتتضمن القدرة على ضبط الانفعال وإعادة البنية المعرفية.

### بينما أشار<sup>(23)</sup> إلى المكونات:

1. التعاطف: ويمثل القدرة على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.
  2. التواصل: ويمثل تعبير الفرد بوضوح عن أفكاره ومشاعره وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل المشكلات التي تواجهه.
  3. التقبل: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين عن طريق تحديد اقتراحات وأهداف واقعية وفهم الفرد لمشاعره وتحديد له جوانب القوة والفعالية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل.
- ويحدد<sup>(24)</sup> ثلاثة مصادر للصدود تتمثل في القوة الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، والدعم الخارجي الذي يساعد على استمرارية الصدود للفرد، وأخيراً امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات التي تساعد على مواجهة الشدائد والصعاب.
- يرى الباحث أن معظم الباحثين على اتفاق على المكونات الأساسية والتي تشمل الكفاءة الشخصية والمرونة وحل المشكلات، والتي اعتمدها الباحث أسوةً بباحثين آخرين كأبعاد رئيسة لقياس الصدود النفسي.

### أهمية تطوير الصدود النفسي للطلاب:

- من أهم الأسباب التي تجعل من تطوير الصدود النفسي أمراً مهماً للطلاب ما يلي: (25)
1. يساعد الصدود النفسي الطلاب على التعامل مع عقبات الحياة: ويمنحهم القوة اللازمة للتغلب على الصعوبات في حياتهم، ويتيح لهم العمل بمهاراتهم ونقاط قوتهم للتغلب على التحديات وحل المشكلات بشكل فعال.
  2. يساعد الطلاب على تعلم الارتداد: أي أنه يمكن الطلاب الذين يتعلمون أن يكونوا صامدين خلال الشدائد، التأقلم بشكل أكثر صحة مع ما تمنحه لهم الحياة، وهي ليست العقبة الوحيدة التي سيساعدهم الصدود عليها، بل سيتمكن الطلاب من التعافي بعد تجربة مؤلمة في الحياة، والقدرة على التعافي السريع من الانتكاسة.

3. يساعد الطلاب على تعلم كيفية دفعه إلى الأمام: يستطيع الطلاب الصامدون التعافي بسهولة أكبر بعد المصاعب والتعامل بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهونها، فالصمود يمنح الطالب نشر الامتنان ودفعه إلى الأمام، وهو أحد الطرق لإظهار اللطف والتقدير لمن حولهم في أي وقت، لمساعدة نظير آخر من خلال تعليمهم في موضوع ليسوا على دراية به، أو مساعدة شخص غريب في مهمة يجدونها صعبة.
4. يساعد الطلاب على كيفية معالجة المشاعر: يمكن الطلاب الذين يتمتعون بالصمود العاطفي، التعامل مع إي ضغوط تلقيها عليهم والتعامل معها بطريقة هادئة ومنضبطة، ويمكن أن يؤدي إلى الذكاء العاطفي، وهو القدرة على فهم وإدارة العواطف بطريقة إيجابية أثناء المواقف العصيبة، إضافة لذلك سيؤدي الذكاء العاطفي إلى تطوير الطالب للقدرة على التعاطف مع أقرانه وعلاج أي صراع بسرعة أكبر.
5. يساعد الطلاب على تحقيق النجاح الأكاديمي: ذلك لأن الصمود العاطفي والقدرة على التغلب على الصراع ترتبط مباشرة بقدرة الطالب على الأداء الأكاديمي الجيد.
6. يقلل من الغياب الناجم عن المرض: يؤثر المرض على قدرة الطالب في التواجد في المدرسة وتشمل الأمراض (ضغط الدم، ضعف المناعة، القلق، الاكتئاب)، ويمكن الذين يطورون الصمود تجنب المخاطر المحتملة للأمراض الجسدية من خلال الاجتهاد الذي يصاحب الحياة.
7. يقلل من سلوكيات المخاطرة: تشمل هذه السلوكيات (التدخين، التغيب عن المدرسة، القيادة الخطرة، النشاط الجنسي غير المحمي)، من المرجح أن يتجنب الطلاب الصامدون هذه السلوكيات لأنهم طوروا طرقاً صحية للتعامل، ويمكنهم أن يروا بوضوح الآثار الجانبية السلبية لهذه السلوكيات.
8. يزيد من مشاركة الطلاب في المجتمع: من المرجح أن يشارك الطلاب الصامدون في الأنشطة المجتمعية والعائلية، ومن المرجح أن يكون للطلاب الذين طوروا الصمود، نظام دعم يمكنهم من الاعتماد عليه، وتتكون أنظمة الدعم بشكل عام من أولئك المقربين من الطلاب الذين يمكنهم الاعتماد عليهم للحصول على الدعم، ويمكن أن تشجع أنظمة الدعم الطلاب في المشاركة في الأنشطة اللامنهجية أو الأنشطة داخل المجتمع.
9. يعمل على تحسين الصحة النفسية: يمكن أن يؤدي الافتقار للصمود إلى تأثير على الصحة النفسية للطلاب والتي تتمثل في (القلق، الاكتئاب، مشاكل النوم، الاحتفاظ بالمعلومات)، يمكن للصمود من التوسط في أي من مشكلات الصحة النفسية على الرغم من أنها ليست الحل النهائي ولكن يمكن أن يمنح الصمود آليات المواجهة لتجنب هذه المشكلات.
10. يخفض معدل الوفيات بين الشباب: للصمود دوراً حيوياً في زيادة طول العمر وتقليل الوفيات بين البالغين، من خلال تأثيره على الخصائص الجسدية والاجتماعية والعقلية.

## السمات المميزة لذوي الصمود النفسي المرتفع:

1. الاستبصار: وتتمثل في قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الأفراد، ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.<sup>(26)</sup>
2. التصميم والعزيمة: ويتسم فيها الفرد الصامد بالمتابعة حتي اكتمال المهمة وتحقيق الهدف، ويكون لديه اعتقاد قوي بالقدرة على حل المشاكل، ويستطيع الفرد الصامد أيضاً أن يكون علاقات إيجابية مع المجتمع الخارجي، وأيضاً تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.<sup>(27)</sup>
3. القيم الأخلاقية: وهي تشمل البناء الخلقي والروحي للشخص الصامد، ويشتمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها من خلال تفاعله مع الآخرين من تفاعله مع الآخرين من أفراد المجتمع، وأيضاً تعامله مع الله سبحانه وتعالى ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات خلقية وروحانية في كل من حياته العامة والخاصة.<sup>(28)</sup>
4. ويتصف ذوو الصمود النفسي بالتفاؤل والالتزام، وهم أفراد مبدعون غالباً، ولديهم القدرة على حل المشكلات، وهم يؤمنون بقدرتهم للوصول إلى نتائج إيجابية وناجحة في مواجهتهم للشدائد والصعاب، ويتصفون بالصبر والمتابعة والالتزام والانفعالي وعدم التسرع والتهيج، فضلاً عن التميز بخصائص قوة الإرادة والدافعية والمرونة والتسامح والاعتدال وتجاوز أخطاء الآخرين، والقدرة على حل مشكلاتهم التي تواجههم في مواقف الحياة المدرسية والمجتمعية.<sup>(29)</sup>

أما<sup>(30)</sup> فقد أشاروا إلى أن الطلبة الصامدين نفسياً يتميزون عن غيرهم ببعض السمات هي: مستوى مرتفع من القدرة على مواجهة الشدائد والصعوبات، ومستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز، ومستويات عالية من السلامة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة في مهاراتهم المعرفية. وفي نفس السياق يذهب<sup>(31)</sup> إلى أن الأفراد الذين يمتازون بالصمود النفسي يواجهون الضغوط بصورة جيدة، لأنهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة مهارة وتتلخص تلك المهارات في اثنتي عشرة وهي: (الاستجابة السريعة للخطر، النضج المبكر، التسامي فوق الاحباطات، البحث عن المعلومات، تكوين علاقات دائمة، التوقع الإيجابي للمخاطرة، الإيمان بأن يكون الشخص محبوباً، إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، الإيثار، التفاؤل، الأمل).

### أحداث الحياة الضاغطة:

#### مفهوم أحداث الحياة الضاغطة:

ساهم التقدم التكنولوجي في تسارع إيقاع الحياة والذي أفرز العديد من سوء التوافق معه، كانت نتيجته أن أفرز ما يسمى بأحداث الحياة الضاغطة، وقد تفاقمت هذه الضغوط إلى درجة من الشدة، بحيث تفوق ما يمكن أن يتحملة كثير من الأفراد. اهتم علماء النفس بأحداث الحياة اليومية كمدخل لدراسة الضغوط التي تنعكس على الحالة النفسية، لكون الخبرات اليومية المشحونة والتي من أبرزها الإحباطات الناتجة عن روتين

الحياة وبذل الجهد اليومي والضغوط الاجتماعية منبثات جيدة للاضطرابات الجسمية والنفسية<sup>(32)</sup>. ويعود الفضل إلى<sup>(33)</sup> في تقديم مصطلح الضغوط فهو يرى أنها عنصر أساسي في حياتنا اليومية وليس هنالك من سبيل لتجنبها<sup>(34)</sup>. ويعتقد بيرنارد (Bernard) وهو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، حيث قدم مفهوم (التوازن) الذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن<sup>(35)</sup>. ومصطلح (ضغط) يعود إلى الكلمة اللاتينية stringere التي تعني التوتر والشدة، وفي اللغة الفرنسية تستخدم كلمة detresse وتقابلها الكلمة الإنجليزية distress التي تعني الحزن والبؤس والتعب<sup>(36)</sup>. وأشارت (راوية دسوقي 1991) عن مفهوم أحداث الحياة الضاغطة أنها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية الناتجة عن الأزمات والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها الفرد، وتختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا استمرت الظروف المثيرة لها، وتترك آثاراً نفسية على الفرد<sup>(37)</sup>.

### تعريف أحداث الحياة الضاغطة:

يعرفها<sup>(38)</sup> بأنها «تلك العوامل الداخلية والخارجية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أي عنصر فيه، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر، أو الإخلال بتكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة الضغوط فإن ذلك يفقده قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد».

يعرفها<sup>(39)</sup> بأنها مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وتشكل تهديداً لهم، أو تكون عبئاً عليهم وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي التي يسعى إليها الإنسان والتي تكون مصادرها خارجية (البيئة) أو داخلية (الفرد نفسه).

من وحي التعريفات أعلاه وغيرها يرى الباحث أن تعريف الحياة الضاغطة مكون من متلازمات عوامل (خارجية أو داخلية) تتفاوت في شدتها تشكل عبئاً يخل بمبدأ الاتزان الطبيعي للفرد.

### مصادر أحداث الحياة الضاغطة:

تتعدد المصادر التي تنشأ منها الضغوط، يذكر<sup>(40)</sup> أن كلا من<sup>(41)</sup>، أشاروا إلى أن الضغوط قد تنشأ من مصدرين هما:

#### أولاً الضغوط الخارجية:

وهي الضغوط المتعلقة بالمواقف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد، وتتنوع من حيث الشدة والبسيطة إلى الأحداث الحادة ومن أمثلتها:

1. ضغوط مهنية: وهي الضغوط الناشئة من إرهاق العمل ومتطلباته، والذي يؤدي إلى نوع من التعب والملل اللذان يؤديان إلى نوع من القلق النفسي، وتؤدي إلى مشكلات في التكيف مع العمل والانتاج<sup>(42)</sup>.
2. ضغوط اقتصادية: ويشير مفهوم الضغوط هنا إلى وجود تباين بين المتطلبات التي يجب على الفرد أن يقوم بها، وبين قدرته على الاستجابة لها<sup>(43)</sup>.

3. ضغوط اجتماعية: تعد الحجر الأساسي في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد والمجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية<sup>(44)</sup>.
4. ضغوط أسرية: أغلب الأسر تحكمها سلوكيات تربوية متعلمة ينتج عنها التزام، وفي حال اختل سلوك رب الأسرة، فإنه يؤدي إلى اختلال في تكوين الأسرة وانعدام معايير الضبط وينتج عنه تفكك الأسرة<sup>(45)</sup>.

### ثانياً الضغوط الداخلية:

- وهي ضغوط شخصية نابعة من فكر وذات الفرد نفسه، وتتعلق بالأحداث والمواقف الناتجة عن التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي<sup>(46)</sup> ومن أمثلتها:
1. ضغوط نفسية: وتشير إلى الإحساس الذي يبنى عليه أنواع الضغوط الأخرى، أي أنها العامل المشترك بين كل أنواع الضغوط الأخرى.
  2. ضغوط صحية: وهي مرتبطة بصحة الفرد الجسدية والفيسيولوجية.

### آثار الحياة الضاغطة على الطلاب:

يواجه الشباب الجامعي في مختلف تخصصاتهم أحداثاً يومية ضاغطة، تختلف من فرد لآخر نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم فهناك المتطلبات الدراسية التي تتعلق بالاستذكار والامتحانات والتحصيل، والمتطلبات ذات الطابع الاقتصادي كالرسوم الدراسية التي كادت أن تنسف الاستقرار الدراسي في بعض الجامعات، والمصاريف الحياتية المرتفعة وغير المستقرة، والمتطلبات الصحية المتمثلة في توفير خدمات الصحة العلاجية والوقائية والمنعقدة تماماً في معظم الجامعات السودانية، والمتطلبات الاجتماعية في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين. إضافة إلى التأقلم مع البيئية الجامعية الجديدة، وإنشاء شبكة علاقات اجتماعية جديدة، وضغوط النجاح وكلها تؤثر على تكيف الطالب مع الحياة الجامعية وتؤدي إلى نتائج سلبية. والجدير بالذكر أن الحدث الضاغط في حد ذاته لا يكفي لحدوث نواتج سلبية مثل الاضطراب الانفعالي، ولكن تعد الفروق الفردية في إدراك الحدث الضاغط عاملاً حاسماً في تحديد تأثير هذا الحدث، وكلما كان إدراك الحدث سالباً وشديداً وغير متوقفاً زادت المعاناة<sup>(47)</sup>. ولذا تعد محددات هذا الإدراك بمثابة المتغيرات الوسيطة بين الحدث الضاغط وتأثيراته التي يمكن تصنيفها إلى إحدى نتيجتين هما المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية أو تدهورها، ومن أبرز هذه المحددات سمات الشخصية ومن أهمها: الصمود النفسي psychological resilience، الصلابة rigidity، الثبات الانفعالي emotional stability، تقدير الذات self-esteem، وفعالية الذات self-efficacy. ويذكر<sup>(48)</sup> أن الأحداث الحياتية تواجه باستجابات مختلفة بالنسبة للأفراد، وهذه الاختلافات ترجع إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد عن الآخر. ويؤكد<sup>(49)</sup> من خلال دراستهم أن تأثيرات ضغوط الحياة على الأفراد يعود إلى فقدان المساندة الاجتماعية، وأن أحداث الحياة الضاغطة ترتبط إيجاباً ببعض جوانب الشخصية مثل سمة القلق والاكتئاب.

## النظريات المفسرة لأحداث الحياة الضاغطة: نظرية لازاروس:

قدم<sup>(50)</sup> عن عملية الضغوط وعمليات التقييم التابعة لحدوث الحدث الضاغط، واعتمدت نظريته تصنيف عملية الضغوط وتقسيمها إلى ثلاثة جوانب هي:  
أولاً الحدث الضاغط ويشمل: أحداث ضاغطة خارجية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، التي تحدث دون إرادة الفرد. وأحداث ضاغطة داخلية: وهي أحداث نابعة من داخل الفرد، وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي.  
ثانياً عمليات التقييم: فإنه عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط فإنه يقيم هذا الحدث.  
ثالثاً عمليات المواجهة: وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط.<sup>(51)</sup>

### نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

من أوائل النظريات التي حاولت تفسير الضغوط من خلال تحديد مواقف وأحداث الحياة التي تسبب الضغوط مثل الموت والطلاق والحوادث وغيرها، حيث وضع هولمز وراي Holmes & Rahe نظريتهما المسماة بأحداث الحياة الضاغطة وقد اقترحا قائمة بأحداث الحياة التي تسبب الضغوط للناس، وقاما بجدولة هذه الأحداث وترتيبها بوضع نسبي لكل حادثة يعرف بوحدة تغير الحياة (LCUs) وكلما زادت القيمة زاد معدل التكيف المطلوب من الفرد. ويعد نموذج هولمز من النماذج البسيطة التي تفترض أن الأحداث البيئية لها قيم معينة في إسهامها بحدوث الضغوط وأن هذه الأحداث لها آثار تراكمية على حالتنا الصحية<sup>(52)</sup>، ويقسم الباحثان المثيرات الضاغطة إلى صنفين: مثيرات مألوفة يستجيب لها الفرد بصورة آلية، وفي هذه الحالة لا تحدث مشاكل للتكيف. أما القسم الثاني فيمثل تلك المثيرات غير المألوفة التي تؤدي إلى اختلال التكيف وبالتالي ارتفاع الضغط وهو ما يظهر في شكل تغيرات فيسيولوجية تمس الصحة الجسدية للفرد، وقد ميز الباحثان بين ثلاثة أنواع رئيسة للأحداث:  
أ. الأحداث الحادة والمزمنة: تتميز بالاستمرارية كالأعباء المهنية والعائلية.  
ب. الأحداث المفاجئة: كفقدان شخص عزيز، حادث ما، تغيير غير متوقع على الصعيد المهني.

ج. الأحداث المرورية كالزواج أو الطلاق.

ما يعاب على هذه النظرية إهمالها للخصائص الفردية في مقابل اهتمامها بالحدث الضاغط، فالأفراد يختلفون في طرق إدراكهم لتلك الأحداث وبالتالي في أمط تفاعلهم معها. كما يعاب عليها تجاهلها لبعض المصادر والمثيرات باعتبارها بسيطة والتي قد تلعب دوراً في استجابات الضغط إذا ما كان تقييم الفرد مضخماً لها.

يرى الباحث أن هذه النظرية قد تجاهلت طاقة الفرد وامكانياته واستعداداته التي تؤثر في إدراكه وتفسيره للأحداث إيجابية كانت سلبية. وركزت على تأثير التغيرات على الفرد، وأن الضغط ينتج عن تراكم أحداث الحياة، وبالتالي فقدرة الفرد على التكيف تخضع لتكرار الأحداث وشدتها.

## نظرية كوبر:

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للأحداث الضاغطة مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فشر بحالة من الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف الضاغط، وإذ لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها إلى بعض الأمراض كمرض القلب والأمراض العقلية وانخفاض تقدير الذات (53).

## الدراسات السابقة:

أجرى (54) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الصمود النفسي بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة الرئيسة من (230) من طلاب وطالبات الجامعة، طبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس الصلابة النفسية إعداد الباحث، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد محمد زعتر، ومقياس سمة الأمل إعداد سنايدر وزملاؤه 1991. كشفت النتائج عن وجود علاقات سلبية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وكل من الضغوط الكلية والدراسية، الاقتصادية، وقت الفراغ، النفسية والصحية. وأظهرت وجود علاقات سلبية بين الكفاءة الشخصية (إحدى مكونات الصمود النفسي) وكل من الضغوط الكلية، الدراسية، الاقتصادية، الصحية. ووجود علاقات سلبية دالة بين التوجه نحو المستقبل (إحدى مكونات الصمود النفسي) وكل من الضغوط الكلية، الدراسية، وقت الفراغ، النفسية. ووجود علاقات سلبية دالة بين الاعتماد على الذات (مكون آخر للصمود) وكل من الضغوط الكلية، الدراسية، وقت الفراغ، النفسية، الاقتصادية. كما خلصت إلى وجود علاقات موجبة بين الصمود النفسي وكل من الصلابة النفسية والرجاء.

قام (55) بدراسة هدفت إلى التعرف على كيفية تأثير أحداث الحياة السلبية على صمود طلاب التعليم العالي، وتحديد بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية والعائلية والأكاديمية بالإضافة إلى الأحداث التي تحملوها، شملت العينة (382) طالباً من معهد التعليم العالي في البرتغال، تم استخدام مقياس الصمود (1993) الذي تم تكيفه مع السكان البرتغاليين، ومقياس أحداث الحياة السلبية (2012)، أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية بين أحداث الحياة السلبية والصمود النفسي، مما سمح للباحثين للاستنتاج أن زيادة تكرار الأحداث السلبية هي الأكثر ارتباطاً بالصمود العالي، أي أن أحداث الحياة السلبية الأعلى تشير إلى أن الطالب أكثر قدرة على الاكتفاء الذاتي والثقة بالنفس ولديه صمود أعلى، وكذلك توجد علاقات ارتباطية دالة بين القدرة على الصمود والعمر لصالح الأكبر سناً والحالة الاجتماعية لصالح غير المتزوجين ومنطقة الإقامة والمدرسة فيما يتعلق بأحداث الحياة.

سعت دراسة (56) إلى التحقق من الصمود النفسي لأخصائي الرعاية الصحية وعوامل الخطر المختلفة، شملت العينة (230) فرداً، منهم 150 ممرضاً 80 طبيباً، تم استخدام مقياس الصمود، أشارت النتائج إلى انخفاض معدل الصمود النفسي، ووجود علاقة دالة بين الصمود النفسي

والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية، وأظهرت أن النساء أكثر صموداً من الرجال، والمتزوجين أكثر ضعفاً من غير المتزوجين، والمجندين الجدد أقل مقاومة من الأكبر.

قامت<sup>(57)</sup> بدراسة للكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الحياة الضاغطة، تكونت العينة الوصفية من (200) طالبة، والتجريبية من (30) طالبة، والضابطة من (30) طالبة، طبق عليهن مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحثة. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية. كما توصلت إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد العينة التجريبية.

قامت<sup>(58)</sup> بدراسة هدفت إلى التعرف على الصمود النفسي لدى طلاب جامعة بغداد، وكذلك التعرف على الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة، وكشف الفروق في الصمود النفسي لمتغيرات مختلفة، تكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة سحبت بالطريقة العشوائية، أعدت الباحثتان مقياس الصمود النفسي ومقياس القيمة العاطفية. أظهرت النتائج: يتمتع طلاب الجامعة بالصمود النفسي، وعدم وجود فروق في الصمود النفسي تعزى إلى الجنس أو التخصص، كما أوضحت أن طلبة الجامعة يمتلكون قيمة عاطفية، ووجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي والقيمة العاطفية لدى الطلاب.

أجرى<sup>(59)</sup> بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الضغوط التربوية والصمود النفسي لدى طلاب التمريض، تكونت عينة الدراسة من (602) طالباً من قسم التمريض بكلية العلوم الصحية في أوردو وجامعة توكان غازي عثمان باشا، تم جمع المعلومات باستخدام نموذج المعلومات الشخصية ومقياس ضغوط التمريض ومقياس الصمود للبالغين، أشارت أهم النتائج إلى أن مستوى الصمود النفسي للطلاب كان متوسطاً، وأشارت إلى معاناة طلاب التمريض من ضغوط أكاديمية، وممارسة معتدلة، ووجود علاقة إيجابية بين القوة الشخصية والأهداف المستقبلية والمهام والتكيف مع المستقبل.

هدفت دراسة<sup>(60)</sup> إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وجودة حياة العمل لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس العاملين بالجامعات الخليجية في دول قطر، السعودية، وعمان، كما هدفت إلى استقصاء الفروق بين عينة الدراسة في الصمود النفسي وجودة العمل في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وامكانية التنبؤ بجودة حياة العمل من خلال الصمود النفسي. تكونت عينة البحث من عدد (110) من أعضاء هيئة التدريس، (34) من قطر، (39) من السعودية، (37) من عمان، طبق الباحث مقياس الصمود النفسي من إعداد (Smith, et, al, 2008) ومقياس جودة الحياة إعداد (Swamy, Nanjundewara, Rashmi, 2015) : أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الصمود النفسي وأبعاد جودة الحياة كدرجة كلية، ووجود فروق في الصمود النفسي في التخصص والنوع لصالح الذكور، و أمكن التنبؤ ببعض أبعاد جودة الحياة من خلال الصمود النفسي.

استهدفت دراسة (61) التعرف على الصمود النفسي ومستوى الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة الإسلامية والكشف عن الفروق في الذكاء الروحي والصمود النفسي تبعاً للجنس والتخصص، وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسي خلال الذكاء الروحي، شملت عينة الدراسة (466) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدم الباحثون مقياس الصمود النفسي من إعداد كونور وديفدسون (Connor & Davidson, 2003) وإعدادهم لمقياس الذكاء الروحي. توصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة درجة مرتفعة من الصمود النفسي والذكاء الروحي، ووجود فروق في الصمود النفسي في الجنس لصالح الذكور، وتبعاً للتخصص لصالح طلبة التخصصات الإنسانية. هدفت دراسة (62) إلى معرفة الصمود النفسي وضغوط الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلاب جامعة البيضاء باليمن، طبق الباحثان مقياس الصمود النفسي ومقياس الضغط النفسي، أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الصمود النفسي وضغوط الحياة، وأظهرت عدم وجود فروق في الصمود النفسي تبعاً للنوع، التخصص الدراسي، والحالة الاجتماعية، وأشارت إلى أن مصادر التوتر بين أفراد العينة مرتبة على النحو التالي الضغوط الأكاديمية، المستقبلية، الاجتماعية، الأسرية، للاقتصادية، القيمة.

سعت دراسة (63) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة في محافظة الأنبار بالعراق، تكونت العينة من (400) امرأة، تم تطبيق مقياس الصمود النفسي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد لهذا الغرض. أظهرت النتائج أن للمرأة مستوى متوسط من الصمود النفسي، ومستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، ووجود علاقة سلبية بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.

### علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

اتفقت هذه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة في فحص موضوع الصمود النفسي، أي الذي كان هدفه معرفة مستوى الصمود النفسي مثل: (56)، (58)، (59)، (61)، (62)، (63). واتفقت مع بعضها الذي كان هدفها الرئيس التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة (54)، (55)، (60)، واتفقت مع بعضها التي هدفت إلى التعرف على الفروق الصمود النفسي تبعاً للنوع (56)، (58)، (61)، (62).

اتفقت مع بعضها والتي استهدفت طلاب الجامعات عدا دراسات: (56) التي استهدفت اخصائي الرعاية الصحية، (60) التي استهدفت هيئة التدريس بالجامعات الخليجية، (63) التي استهدفت المرأة.

اتفقت مع كل هذه الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي عدا دراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي (57).

اتفقت عينة هذه التي شملت (140) طالب وطالبة مع ما تراوحت عينات الدراسات السابقة بين (30 - 602).

اتفقت مع معظم الدراسات التي استخدمت مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثين أو مقياس معدة من قبل آخرين، إضافة لمقياس لقياس أحداث الحياة الضاغطة. اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في استخدام الأساليب الإحصائية متمثلة في الإحصاء الوصفي متوسطات حسابية، وانحرافات معيارية، معادلة ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، لتحديد الصدق، الثبات، الفروق بين عينتين مستقلتين. يرى الباحث أن الاتساق أو الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة سواء من حيث الموضوع أو العينة أو الأدوات والبيئة أو المتغيرات والنتائج مؤشر لتضيد ما اتفقنا عليه، أو إجراء المزيد من البحوث حول طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة للطلاب. لكن أهم ما يميزها عن غيرها من الدراسات، أنها أجريت في بيئة تختلف عن تلك البيئات التي أجريت فيها من قبل، وتتمثل في كلية الطب بجامعة شندي، بعد توقف عن استمرار الدراسة لأكثر من عام دراسي، لأسباب سياسية ناتجة عن عدم الاستقرار السياسي بالسودان والذي نجم عنه دخول هيئة التدريس والعاملين بالجامعات في سلسلة من الاضرابات عن العمل، والذي انعكس سلباً على استمرار الدراسة، بيد أن الأثر الأعظم والمتمثل في أحداث الحياة الضاغطة يقع على الطلاب الذين أصبحوا حقل تجارب للسياسات التربوية الملمية للقرارات السياسية دون مراعاة للأهداف التربوية التي من أجلها يعتمد النظام التعليمي في اعتماد مخرجات تعليمية مستهدفة.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية : منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يمكن من وصف الظاهرة وتحليلها وتفسيرها وبيان العلاقة بين مكوناتها للوصول للاستنتاجات العلمية الصحيحة.

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية الطب بجامعة شندي للعام الدراسي 2022/2023م، بلغ 815 طالب وطالبة.

#### عينة الدراسة:

شملت العينة (140) طالب وطالبة منهم (36) ذكور، و(104) إناث أخذت عشوائياً والجدول التالي يوضح هذا الاجراء.

#### جدول رقم (1) يوضح عينة الدراسة

النوع	العدد	%
الذكور	36	26%
الإناث	104	74%
المجموع	140	100%

يتضح من الجدول رقم (1) أعلاه أن عينة الدراسة شملت (140) طالباً وطالبة، (36) منهم ذكور بنسبة 26%، و(104) إناث بنسبة 74%.

### أدوات الدراسة:

#### أولاً مقياس الصمود النفسي:

قام الباحث بالاطلاع والاستفادة من عدة مقاييس للصمود النفسي مثل: مقياس الصمود النفسي إعداد باسل عبدالله عاشور 2017، مقياس الصمود النفسي إعداد باشا وشنودة 2016، ومقياس الصمود النفسي إعداد صالح 2014، وآثر استخدام مقياس باسل عاشور 2017 مع بعض التعديلات المحدودة التي تجعله مناسباً للبيئة المحلية.

#### وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولية من (30) فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

1. الكفاءة الشخصية: هي قدرة الفرد في الكامنة في التجارب مع المواقف الجديدة غير المألوفة.

2. حل المشكلات: عملية معرفية يقوم بها الفرد باستخدام ما لديه من قدرات ومهارات كنوع من الاستجابة للأحداث وتحقيق الأهداف.

3. المرونة: هي عملية ديناميكية تمكن الفرد من إظهار تكييفاً سلوكياً عند مواجهة مواقف غير عادية، يحدث عنه توافقاً إيجابياً ترتب عليه نواتج حميدة.

ويشمل كل بعد (10) فقرات، الجدول رقم (2) يوضح ذلك:

جدول رقم (2) يوضح أبعاد مقياس الصمود النفسي

العدد	أرقام العبارات	الأبعاد
10	.28, 25, 22, 19, 16, 13, 10, 7, 4, 1	الكفاءة الشخصية
10	.29, 26, 23, 20, 17, 14, 11, 8, 5, 2	حل المشكلات
10	.30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3	المرونة
30		المجموع

#### تصحيح المقياس:

يشتمل المقياس المستخدم في هذه الدراسة على (30) عبارة في صورته الأولية، وقد صيغت جميعها بطريقة إيجابية وفق تدرج خماسي: تنطبق على تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي، وأعطيت الأوزان (4، 3، 2، 1) على الترتيب، وعليه تكون الدرجة العليا للمقياس (150) درجة، بينما تكون الدنيا (30) درجة، وتشير الدرجات العالية إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي، والمنخفضة إلى انخفاض مستوى الصمود النفسي. ووفقاً للنموذج الإحصائي المتدرج يكون: المستوى المنخفض للصمود النفسي من المتوسط الحسابي (1 - 2.33)، والمستوى المتوسط (2.34 - 3.67)، والمستوى المرتفع أعلى من (3.68 - 5.00).

### صدق المقياس:

تم قياسه باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين من أساتذة علم النفس والتربية بالجامعة لمعرفة مدى دقته وصلاحيته للبيئة السودانية، ولقد تم الأخذ بكل التعديلات التي أشار إليها المحكمون.

للتحقق من صدق المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب وطالبة خارج العينة الأساسية للدراسة، بهدف حساب معاملات الصدق. ولقد استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على معامل الاتساق الداخلي للمقياس والذي يوضح ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت نتائج معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية له عن معاملات ارتباط دالة إحصائياً والجدول التالي يوضح هذا الإجراء:

جدول رقم (3)

يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس الصمود النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

م	م. الارتباط	م	م. الارتباط	م	م. الارتباط	م	م. الارتباط	م	م. الارتباط
1	0.550**	6	0.532**	11	0.212	16	0.497**	21	0.432**
2	0.590**	7	-0.037	12	0.500**	17	0.395**	22	0.439**
3	0.136	8	0.508**	13	0.404**	18	0.398**	23	0.572**
4	0.437**	9	0.388**	14	0.442**	19	0.487**	24	0.456**
5	0.497**	10	0.445**	15	0.377**	20	0.502**	25	0.404**

من واقع الجدول رقم (3) أعلاه يشير إلى أن جميع معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً، عدا الفقرات رقم (3)، (7)، (11) لضعف ارتباطها وعليه فإن المقياس أصبح يتكون من (27) فقرة في صورته النهائية ويعد صادقاً وصالحاً لإجراء الدراسة. أما الصدق الذاتي فقد تم حسابه باستخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ (85).

### ثبات المقياس:

تم حساب الثبات وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.73) وهو يشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات عالية.

تم حساب الثبات للأبعاد وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل وللإبعاد الثلاثة قيماً بين (0.70) — (0.74) والجدول رقم (4) يبين القيم التي تشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات مرتفعة.

جدول رقم (4) يوضح معامل الثبات للمقياس وأبعاده الثلاثة

أبعاد المقياس	الكفاءة الشخصية	حل المشكلات	المرونة	المقياس الكلي
عدد الفقرات	9	9	9	27
معامل الثبات	0.74	0.74	0.70	0.73

الجدول رقم (4) يوضح أن معامل الثبات للمقياس وأبعاده الثلاثة جاء بدرجة مناسبة، وبلغ معامل الثبات للمقياس الكلي 0.73 وهو مؤشر مرتفع لاستخدامه والوثوق من نتائجه.

### مقياس أحداث الحياة الضاغطة:

قام الباحث بالاطلاع والاستفادة من عدة مقاييس لأحداث الحياة الضاغطة مثل: مقياس أحداث الحياة الضاغطة الذي أعده محمود رامز شريف (2014) الذي يقيس أحداث الحياة الضاغطة.

### وصف المقياس:

يتكون المقياس في أصله من (50) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد فرعية للمقياس وهي:  
**البعد الأول: أحداث الحياة الدراسية الضاغطة:** تتعلق هذه الأحداث الضاغطة في عدم رضا الطالب عن تخصصه، والمنهج الدراسي، وقسوة نظم وقوانين الدراسة، وهشاشة علاقة الطالب بالأستاذ، وصعوبة الإيفاء بواجباته بصورة ناجحة.

**البعد الثاني: أحداث الحياة الأسرية الضاغطة:** يقيس هذا البعد طبيعة علاقة الطالب مع والديه وإخوته، وما يسودها أحياناً من سوء الفهم. وتوقعات الآباء من الأبناء أكثر مما يستطيعون.

**البعد الثالث: أحداث الحياة النفسية الضاغطة:** يقيس هذا البعد قابلية الطالب للانفعال والتوتر نتيجة عدم تلبية حاجاته الماسة للتكيف المنشود مع الحياة الجامعية، مما يسبب له بعض الآثار النفسية كالضيق والقلق والضجر والانزعاج .

**البعد الرابع: أحداث الحياة الاقتصادية الضاغطة:** يشير هذا البعد إلى ضعف المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في عدم إشباع حاجات الطالب المختلفة، كالمستلزمات الدراسية، والحاجة إلى استكمال الدراسة والبحث عن العمل.

**البعد الخامس: أحداث الحياة الاجتماعية الضاغطة:** يقيس هذا البعد مدي صعوبة عمل علاقات مع الآخرين، والميل للوحدة وضعف شعبيته الاجتماعية.

ويشمل كل بعد (10) فقرات كما في الجدول رقم (5):

جدول رقم (5) يوضح أبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	العبارات	العدد
الدراسية	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	10
الأسرية	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.	10
النفسية	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.	10
الاقتصادية	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.	10
الاجتماعية	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.	10
المجموع		50

### تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على المقياس من مدرج تتراوح الدرجات عليه بين 5 درجات إلى درجة واحدة، وفق تدرج خماسي: تنطبق علىّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علىّ بدرجة كبيرة، تنطبق علىّ بدرجة متوسطة، تنطبق علىّ بدرجة قليلة، لا تنطبق علىّ. وأعطيت الأوزان ( 5، 4، 3، 2، 1 ) على الترتيب، وعليه تكون الدرجة العليا (150) درجة والدنيا (50) درجة، وتشير الدرجات العالية إلى ارتفاع مستوى أحداث الحياة الضاغطة، والمنخفضة إلى انخفاض مستوى أحداث الحياة الضاغطة. ووفقاً للنموذج الإحصائي المتدرج يكون المستوى المنخفض للأحداث الحياة الضاغطة متوسطاً حسابياً بين (1 - 2.33)، المستوى المتوسط من (2.34 - 3.67) المستوى المرتفع (3.68 - 5).

### صدق المقياس:

تم قياسه باستخدام صدق المحتوى وذلك بعرضه في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين من أساتذة علم النفس والتربية بالجامعة لمعرفة مدى دقته وصلاحيته للبيئة السودانية، ولقد تم الأخذ بكل التعديلات التي أشار إليها المحكمون ملحق رقم (1).

### صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالب وطالبة، بهدف حساب معاملات الصدق. ولقد استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على معامل الاتساق الداخلي للمقياس والذي يوضح ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت نتائج معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية له عن معاملات ارتباط دالة إحصائياً والجدول التالي يوضح هذا الإجراء:

### جدول رقم (6)

يوضح معامل ارتباط فقرات مقياس أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للمقياس

م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
1	**0.534	10	0.596**	19	0.406**	27	0.609**	35	**0.594	43	**0.582
2	**0.481	11	0.696**	20	0.779**	28	0.393**	36	0.213	44	**0.667
3	**0.504	12	0.559**	21	0.670**	29	0.676**	37	0.538**	45	**0.444
4	0.505**	13	0.472**	22	0.417**	30	0.558**	38	0.454**	46	**0.548
5	0.561**	14	0.457**	23	0.518*	31	0.451**	39	0.692**	47	**0.534
6	0.594**	15	0.599**	24	0.585**	32	0.530**	40	0.599**	48	0.542**
7	0.565**	16	0.672**	25	0.399**	33	0.530**	41	0.609**	49	0.298*
8	0.642**	17	0.529**	26	0.672**	34	0.640**	42	0.509**	50	0.468**
9	0.738**	18	0.552**								

من واقع الجدول رقم (6) أعلاه يشير إلى أنّ جميع معامل ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس دال إحصائياً عدا الفقرة رقم (36)، (49) لضعف معامل ارتباطها ومن ثم تم

حذفهما وعليه فإن المقياس أصبح يتكون من (48) فقرة، وبذلك فإن المقياس يعد صادقاً وصالحاً لإجراء الدراسة. أما الصدق الذاتي فقد تم حسابه باستخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ (86.)

### ثبات المقياس:

تم حساب الثبات وفقاً لمعادلة ألفا كرونباخ، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل وللإبعاد الخمسة قيماً بين (0.74) — (0.78) والجدول رقم (7) يبين القيم التي تشير إلى تمتع المقياس بدلالات ثبات مرتفعة.

جدول رقم (7) يوضح معامل الثبات للمقياس وأبعاده الأربعة

أبعاد المقياس	الدراسية	الأسرية	النفسية	الاقتصادية	الاجتماعية	المقياس الكلي
عدد الفقرات	9	10	10	9	10	48
معامل الثبات	0.75	0.76	0.76	0.78	0.76	0.74

الجدول رقم (7) يوضح أن معامل الثبات للمقياس وأبعاده الأربعة، جاء بدرجة مناسبة، أما معامل الثبات للمقياس الكلي فقد بلغ 0.74 وهو مؤشر مرتفع ومؤشر مناسب لاستخدامه والوثوق من نتائجه.

### المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج SPSS لمعالجة البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها حسب مقتضيات الحال بطرق مختلفة وهي:

1. معامل ارتباط بيرسون لقياس ارتباط درجة كل بند بالدرجة الكلية للمقياس.
2. معامل ألفا كرونباخ لقياس معامل الثبات.
3. اختبار الإحصاء الوصفي لمعرفة مستوى الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.
4. اختبار (ت) (t - test) لعينتين مستقلتين، لمعرفة الفروق في الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع ( الذكور والإناث).
5. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.

### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من نتيجة الفرض الأول والذي ينص على: « يتسم طلاب كلية الطب بجامعة شندي بدرجة مرتفعة من مستوى الصمود النفسي » استخدم الباحث الإحصاء الوصفي للتعرف على المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وكذلك اختبار (ت) لمتوسط عينة واحدة الجدول أدناه يوضح هذا الإجراء:

جدول رقم (8) يوضح:

استخدام الإحصاء الوصفي للتعرف على مستوى الصمود النفسي وأبعاده

الأبعاد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الكفاءة لشخصية	1	4.3857	0.96400	6	مرتفع	19	4.2500	0.93011	8	مرتفع
	4	3.6571	1.16774	22	متوسط	22	3.4643	1.23737	25	متوسط
	10	4.3143	1.04631	7	مرتفع	25	4.0414	1.07049	13	مرتفع
	13	4.5143	0.97069	1	""	28	4.5000	0.81796	4	""
	16	4.4500	0.80354	3	""					
	الكلي	4.1786	5.41075	الأولى	مرتفع					
حل للمشكلات	2	4.4643	3.52057	2	مرتفع	20	3.9000	1.11433	18	مرتفع
	5	3.5000	1.19652	24	متوسط	23	4.3929	1.02274	5	""
	8	4.1286	1.00276	11	مرتفع	26	3.8000	1.13290	20	مرتفع
	14	3.9857	1.29740	15	""	29	3.8714	1.03773	20	""
	17	3.0714	0.45257	26	متوسط					
	الكلي	3.9015	6.99546	الثالثة	مرتفع					
المرونة	6	4.1714	1.09900	10	مرتفع	21	4.2286	1.14642	9	مرتفع
	9	3.7714	1.35361	21	""	24	3.5500	1.48045	23	متوسط
	12	4.0286	1.24625	14	""	27	3.9714	1.20156	17	مرتفع
	15	2.8929	1.53939	27	متوسط	30	3.8857	1.19402	19	""
	18	4.0929	0.83156	12	مرتفع					
	الكلي	3.9833	5.07177	الثانية	مرتفع					
المقياس الكلي للصمود النفسي	3.9746	15.08636		مرتفع						

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) أن درجة التعلم الصمود النفسي الكلية لدى الطلاب جاءت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجة الصمود النفسي للمقياس الكلي (3.9746) أي أنه ضمن المتوسط الحسابي المشار إليه في الفئة المرتفعة (3.68 - 5)، بوزن نسبي يبلغ 79.5%، وكما يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة للأبعاد تراوحت بين (3.9015 - 4.1789) على المقياس الكلي، وجاءت الفقرة رقم (13) والتي تنص على «أقدم المشورة لزملائي عند حاجتهم إليها» في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.5143) بمستوى مرتفع، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (15) والتي تنص على «أشارك في رحلات ترفيهية مع زملائي من حين لآخر» بمتوسط حسابي (2.8929) بمستوى متوسط.

وعلى صعيد ترتيب أبعاد الصمود النفسي فقد جاء بعد الكفاءة الشخصية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.1789)، بمستوى مرتفع، بينما حل بعد المرونة في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي (3.9833)، بمستوى مرتفع، وجاء بعده حل المشكلات في المرتبة الثالثة وبمتوسط حسابي بلغ (3.9015)، بمستوى مرتفع.

هذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسات: (58)، (61)، (62)، في ارتفاع مستوى الصمود النفسي، واختلفت مع نتائج: (59)، (63) في المستوى المتوسط للصمود النفسي، واختلفت مع نتائج دراسة شتيبي وآخرون (56)، التي أشارت إلى انخفاض مستوى الصمود النفسي.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج التحدي Challenge Model ضمن نظرية جارميرزي (64) التي تشير إلى أن التعرض لعوامل الخطورة أو الضغوط النفسية يمكن اعتبارها عوامل تسهم في تعزيز التكيف عن طريق محاولة إيجاد الاستراتيجيات الفعالة التي تقي الفرد من الوقوع الأمراض النفسية. كما يمكن تفسيرها في ضوء العوامل الوقائية وذلك من خلال أن طلاب الجامعة من أكثر الفئات قدرة على توظيف هذه العوامل لمحو الآثار السالبة الناتجة عن المواقف الصعبة والتعامل معها بفعالية لتحقيق التوافق والتكيف. أو في إطار ما يؤكد عليه أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس أن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع لا يبذلون قدرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصيبة بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرونها تحدياً وفرصاً لا تعوّض للتعلم والارتقاء الشخصي، وبالتالي يصبح الصمود النفسي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الفرد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة (57).

يفسر الباحث ارتفاع مستوى الصمود النفسي ربما لتمتع طلاب كلية الطب بقدر كبير من الخصائص الشخصية التي تؤهلهم لمثل هذه النتيجة، حيث يتم إعدادهم في المراحل الدراسية المختلفة برعاية والدية وأسرية وتربوية على التعامل على أشكال مختلفة من الأزمات والصعوبات في المواقف الحرجة، وقد أشار كل من (65) إلى أن الصمود في المواقف الصعبة يرجع إلى مجموعة من الصفات الموجودة داخل الفرد (مثل احترام الذات والقيم الإيجابية التي يتمتع بها)، فالأفراد الذين يتمتعون بصمود مرتفع يمكنهم توالي الأحداث لديهم وبالتالي يمكنهم صناعة واتخاذ القرار الحكيم في مواجهة مثل هذه الأحداث (66).

أو ربما يعود المستوى المرتفع من الصمود النفسي إلى طبيعة قيم وعادات المجتمع السوداني المحافظ والذي يتسم بتحمل الضغوط والصبر عليها، وبالنسبة لترتيب الأبعاد، يعزو الباحث حصول الكفاءة الشخصية على المرتبة الأولى على أبعاد الصمود النفسي الأخرى إلى ما يتمتع به طلاب الطب الذين هم صفوة أبناء جيلهم، فقد تم إعدادهم إعداداً جيداً، وأصبحوا على درجة عالية من التوافق النفسي والشخصي ويمتلكون قدرات عقلية عالية تمنحهم كفاءة شخصية مرتفعة تمكنهم من الصمود في مواجهة المشقات والأحداث الضاغطة. أما حصول بعد المرونة على المرتبة الثانية فهي نتيجة واقعية لأن بعد المرونة أصلاً مشتق من بعد الكفاءة الشخصية، تتمثل في المواقف الإيجابية التي يسلكها الطلاب داخل الحرم الجامعي، من خلال المصادقية والتألف والود

المتبادل بين الطلاب وصولاً للانسجام التام والذي يشد عضد الصمود النفسي للطلاب. أما حصول بعد حل المشكلات على المركز الثالث للصمود النفسي يرى الباحث أن هذه النتيجة ربما تعود إلى ضرورة استخدام طريقة حل المشكلات لحل الصعوبات التي تواجههم وهي بالطبع تحتاج إلى الإلمام باستراتيجيات ومهارات حل المشكلات وهي ربما لا يتمتع بها بعضاً من أفراد العينة، خاصة إن كانت المشكلات تحتاج إلى حلول لحظية ومنطقية في بعض الأحيان، وفي بعضها قد تحتاج إلى مستوى معين من طرق التفكير المختلفة كالإبداعي وما وراء المعرفي وغيرها.

### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على: « يتسم طلاب كلية الطب بجامعة شندي بدرجة مرتفعة من أحداث الحياة الضاغطة» استخدم الباحث الإحصاء الوصفي للتعرف على المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، (9) يوضح هذا الاجراء:

جدول رقم (9) يوضح:

استخدام الإحصاء الوصفي للتعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة وأبعادها

الأبعاد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الدراسية	1	3.5286	1.20814	5	متوسط	26	3.500	1.47363	7	متوسط
	6	1.5786	1.15096	45	منخفض	31	3.5429	1.50477	4	”
	11	3.0143	1.38847	16	متوسط	41	3.3929	1.54871	11	”
	16	3.0071	1.37551	17	”	46	3.6714	1.44104	3	”
	21	3.4214	2.14264	10	”					
	الكلية	3.1111	9.16515	الأولى	متوسط					
الأسرية	2	2.6571	1.56293	24	متوسط	27	1.9071	1.30244	41	منخفض
	7	1.9287	1.32840	40	منخفض	32	1.6000	1.14301	44	منخفض
	12	1.5429	1.12762	46	”	37	1.4143	1.04562	48	”
	17	1.8214	1.25387	43	”	42	1.8929	1.33409	42	”
	22	2.0714	1.58553	35	منخفض	47	1.4571	0.99907	47	منخفض
	الكلية	1.8928	7.71924	الخامسة	منخفض					
النفسية	3	2.9143	1.53373	19	متوسط	28	3.5214	1.49504	6	متوسط
	8	2.8214	1.48502	21	”	33	3.8857	1.16968	1	مرتفع
	13	2.3429	1.41305	29	”	38	3.4768	1.45171	8	متوسط
	18	3.7214	1.42469	2	مرتفع	43	3.3429	1.44327	9	”
	23	2.8680	1.40371	20	متوسط	48	2.0500	1.44603	37	منخفض
	الكلية	3.0907	7.97649	الثانية	متوسط					

الأبعاد	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الاقتصادية	4	3.0286	1.52647	15	متوسط	29	2.2500	1.41985	31	متوسط
	9	2.2571	1.53787	30	متوسط	34	2.2000	1.45038	33	منخفض
	14	2.6600	1.56306	23	متوسط	39	2.4714	1.52883	26	متوسط
	19	2.0357	1.32714	38	منخفض	44	2.1943	1.51009	34	منخفض
	24	3.1786	1.72257	12	متوسط					
الاجتماعية	الكلي	2.5484	9.73402	الرابعة	متوسط					
	5	2.6929	1.58180	22	متوسط	30	2.2500	1.39436	32	متوسط
	10	2.9929	1.52435	18	متوسط	35	3.0643	1.43547	13	متوسط
	15	2.0643	1.35822	36	منخفض	40	2.4643	1.49537	27	”
	20	2.5571	1.39512	25	متوسط	45	3.0643	1.57412	14	”
	25	2.3500	1.43404	28	”	50	1.9857	1.39880	39	منخفض
	الكلي	2.555	8.60427	الثالثة	متوسط					
المقياس الكلي للأحداث الضاغطة		2.6735	33.46456		متوسط					

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب جاءت بدرجة متوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لمستوى أحداث الحياة الضاغطة للمقياس الكلي (2.6735) أي أنه ضمن الفئة المتوسطة (2.34 - 3.67)، بوزن نسبي بلغ 53.3%، وكما يظهر من الجدول أن المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (1.8928 - 3.1111)، وعلى صعيد ترتيب أبعاد أحداث الحياة الضاغطة فقد جاء بعد الدراسية في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (3.1111)، بمستوى متوسط، بينما حل بعد النفسية في المرتبة الثانية وبتوسط حسابي (3.0907)، بمستوى متوسط، وجاء بعد الاجتماعية في المرتبة الثالثة وبتوسط حسابي بلغ (2.555)، بمستوى متوسط، وجاء بعد الاقتصادية في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (2.5484) بمستوى متوسط، وفي المرتبة الخامسة والأخيرة جاء بعد الأسرية بمتوسط حسابي (1.8928) بمستوى منخفض. وجاءت الفقرة رقم (33) في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع ونصها: « تمر بي فترات أشعر فيها بالضيق والضرر»، بمتوسط حسابي (3.8857)، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة وبمستوى منخفض الفقرة رقم (37) ونصها: « يفرق والدي بيني وبين إخوتي في المعاملة». بمتوسط حسابي (1.4143). اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (63)، في المستوى المتوسط لأحداث الحياة الضاغطة.

يعزو الباحث هذه النتيجة الممتثلة في تراجع مستوى أحداث الحياة الضاغطة للطلاب إلى أنها ربما ترجع إلى بعض متغيرات الشخصية، والتي تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وفي هذا الصدد يرى (67) أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد في

مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة (قدرات الفرد)، أو غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد (68). أو ربما ترجع لتدهور الأوضاع السياسية بصفة عامة في السودان خلال هذه الفترة مما أدى تراجع الأوضاع الاقتصادية، وعدم استقرار النظام التعليمي وكذا الانفلات الأمني، الشيء الذي دفع الطلاب للتخلي بخاصية الصمود في تعامله فيما يدور حوله من موجودات بتقبله التغيرات باعتبارها جزء من الحياة، وتجنب الاعتقاد بأن الأحداث الضاغطة أو الصعوبات مشكلات لا يمكن حلها. وبذلك يستطيع الطلاب الصامدون التعافي بسهولة أكبر من الصعوبات والتعامل بشكل أفضل مع التحديات التي يواجهونها.

### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

للتحقق من نتيجة الفرض الثالث والذي ينص على: «توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة» استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون للتعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين الجدول (10) يوضح هذا الاجراء:

جدول رقم (10) يوضح

مصفوفة معامل ارتباط بيرسون بين الصمود النفسي وأبعاده بأحداث الحياة الضاغطة

وأبعادها

الصمود النفسي	الأحداث الضاغطة	الاجتماعية	الاقتصادية	لنفسية	الأسرية	الدراسية	المرونة	حل للمشكلات	الكفاءة لشخصية	المتغيرات
									1	الكفاءة لشخصية
								1	0.589**	حل للمشكلات
							1	0.529**	0.485**	المرونة
						1	-0.120	-0.076	- .290	الدراسية
					1	0.383**	-0.052	-0.008	-0.114	الأسرية
				1	**0.475	0.612**	-0.102	-0.013	-0.226	لنفسية
			1	**0.445	**0.570	**0.540	-0.020	-0.001	-0.149	الاقتصادية
		1	**0.618	**0.658	**0.605	**0.599	-0.194	-0.078	-0.224	الاجتماعية
	1	0.870**	0.817**	0.787**	0.746**	0.765**	-0.089	-0.038	-0.236	الأحداث الضاغطة
1	-0.136	-0.189	-0.061	-0.125	-0.018	-0.184	0.803**	0.880**	0.813**	الصمود النفسي

\*\* (correlation is significant at the 0.01 level (2- tailed).

من الجدول رقم (10) يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأبعاده ( الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة)، مع أحداث الحياة الضاغطة وأبعادهها (الدراسية، الأسرية، النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية) عند مستوى (0.01) وكذلك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأبعاده (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة). إضافة لوجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة وأبعادهها (الدراسية، الأسرية، النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية)، وهذه النتيجة تشير إلى أن الطلاب مرتفعي الصمود النفسي يتسمون بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، وعلى العكس من ذلك فإن الطلاب منخفضي الصمود النفسي يتسمون بمستوى مرتفع من أحداث الحياة الضاغطة.

هذه النتيجة اتفقت مع نتائج: (54)، (56)، (62)، (60)، (63) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة، واختلفت مع نتائج (55) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة. ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال التراث السيكولوجي، إلى أن انتشار الوعي النفسي والثقافي، والقدرة على التوازن العقلي والديني، والقدرة على مواجهة المشكلات، والقدرة على التكيف الاجتماعي الفعال، كلها تكسب الطلاب القدرة على تحمل المسؤولية وتحمل الظروف الضاغطة لديهم ومن ثم رفع مستوى الصمود النفسي، لتحيل الحياة البائسة إلى حياة متقبلة. أو ربما تعود إلى أن الشخص المتصف بالصمود النفسي فهو يتصف بالتوافق النفسي والاجتماعي والذي وهو أساس الصحة النفسية التي تمكن الفرد من تغيير وتعديل السلوك لتجاوز المشكلات والعقبات ويشعره بجودة الحياة، وفي نفس هذا السياق أشار (69) إلى رأي مارتن سيليجمان Seligman حين قال: إن الفرد يصبح أكثر سعادة وتفاؤلاً عندما يحاور نفسه ويتحدى أفكاره السلبية ويحللها ويقارنها بما يتمتع به من نعم.

يرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أن ارتفاع الصمود النفسي بجميع مكوناته يتضمن تجاوز المحن والشدائد والتكيف معها مما يؤدي إلى انخفاض مستوى أحداث الحياة الضاغطة.

### عرض ومناقشة وتفسير نتيجة الفرض الثالث:

لاختبار نتيجة هذا الفرض والذي ينص علي: «توجد فروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي تبعاً لمتغير للجنس ذكور/ إناث، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) (T - test) والجدول رقم (11) يوضح الاجراء

الجدول رقم (8) يوضح

اختبار (ت) (T - test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الصمود النفسي تبعاً للجنس

(ذكور/ إناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الاحتمالية	الاستنتاج
الكفاءة الشخصية	ذكور	36	37.2500	6.33076	138	-458	0.123	لا توجد فروق
	إناث	104	37.7308	5.08230				
حل المشكلات	ذكور	36	35.3056	7.04199	138	0.190	0.245	لا توجد فروق
	إناث	104	35.0481	7.01231				
المرونة	ذكور	36	36.0556	5.820877	138	1.819	0.725	لا توجد فروق
	إناث	104	34.0865	16.85108				
الصمود النفسي	ذكور	36	108.6111	16.85108	138	0.597	0.363	لا توجد فروق
	إناث	104	106.8654	14.48672				

من الجدول رقم (11) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصمود النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير الجنس هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسات: (58) في عدم وجود فروق في الصمود النفسي تبعاً للنوع، واختلفت مع نتائج دراسات: (61)، (62) التي كشفت عن وجود فروق في الصمود النفسي لصالح الذكور، ودراسة (56) التي توصلت إلى أن النساء أكثر صموداً من الرجال. ولتفسير عدم الفروق بين الذكور والإناث في الصمود النفسي، يرى الباحث أنها ربما تعود إلى أن الذكور والإناث من الطلاب يتعرضون لنفس التأثير ويمرون بنفس الضغوط ويتلقون نفس الأعباء الأكاديمية ولذلك فلن يشكل الصمود النفسي فرقاً يذكر بين الجنسين على الحد السواء، وذلك لأن كلا الجنسين قد نشأوا في نفس الظروف المعاشية، كما أن صعوبات البيئة المحلية وهما فيها من تحديات قد تشجع كل من الجنسين على إيجاد الطرق المناسبة للتكيف معها. وربما ترجع إلى

ظروف التنشئة الأسرية للبناء التي أصبحت متشابهة في طريقة التربية والمساواة في توفير المتطلبات الدراسية حتى تلبية الطموحات وتعزيز الاعتماد على النفس وتحمل الفشل، مما يجعل تأثير الظروف المحيطة متساوياً على كل من الذكور والإناث ومن ثم تعدم الفروق بينهما في الصمود النفسي.

### الخاتمة:

إن مفهوم الصمود النفسي أصبح من المفاهيم الشائعة في الحياة اليومية والتي يحتاجها كل إنسان لمواجهة ما يتعرض له من الأحداث الضاغطة، ويتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والأزمات التي تواجهه، بل والتعافي والنمو من خلالها، وهناك ثلاثة مصادر للصمود النفسي تتمثل في القوة الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، والمرونة عند مواجهة التحديات والمشاق، وامتلاك الأفراد مهارات حل المشكلات، في وجود الرعاية والدعم والثقة من داخل الأسرة أو خارجها، وتتفاوت استجابات الأفراد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة نظراً لبعض العوامل الشخصية والفروق الفردية بينهم.

ولقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن ارتفاع مستوى الصمود النفسي، وهو خير دليل أن الطلاب استوعبوا الصمود النفسي نتيجة مرورهم أحداث ضاغطة في الفترة الأخيرة نتيجة لعدم انتظام الدراسة كما كانت في ماضيها. بينما أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة، وهذا مؤشر يدل على قدرة الطلاب على تجاوز المحن والأزمات بل أصبحوا قادرين على التكيف معها. أما عدم وجود فروق في الصمود تبعاً لمتغير النوع فهي نتائج متوقعة نتيجة لأن الدراسة في معظم الجامعات السودانية مختلطة وتشابه ظروف البيئة الجامعية، وتقارب كم ونوع الضغوط التي يتعرضون لها، ممثلة في: الدراسية، الأسرية، الاقتصادية، النفسية والاجتماعية لكل من الجنسين.

### النتائج:

1. يتسم طلاب كلية الطب بجامعة شندي بمستوي مرتفع من الصمود النفسي.
2. يتسم طلاب كلية الطب بجامعة شندي بمستوي متوسط من أحداث الحياة الضاغطة.
3. توجد علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأحداث الحياة الضاغطة.
4. لا توجد فروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث).

## التوصيات:

- بناءً على ما خلصت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحث يوصي بالآتي:
1. قيام المؤسسات التعليمية بدورها في العمل على عقد دورات تدريبية لتنمية الصمود النفسي لدى الطلاب.
  2. غرس مفهوم الصمود النفسي في نفوس الطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
  3. العمل على تنمية وتطوير مكونات الصمود النفسي عبر الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس والتعرف على مواطن القوة والضعف فيها.
  4. عقد برامج إرشادية لتطوير استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلاب.

## المقترحات:

1. إجراء دراسات لمعرفة كيفية تطور الصمود النفسي عبر الزمن والمهام.
2. إجراء دراسات لمعرفة أكثر مكونات الصمود النفسي توظيفاً في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

## الهوامش:

القرءان الكريم:

المراجع:

- (1) Goldstein, S & Brooks, R, (2004): The power resilience: Achieving balance confidence and personal strength your life, New York, McGraw-Hill.
- (2) Gillespie, B, M, Chaboyer, W, & Wallis, M, (2007): The influence of personal characteristics on the resilience of the operating room nurses: A predictor study. International journal of nursing studies, 46. 968 – 976.
- (3) أبو حلاوة، محمد سعيد (2013): الطريق إلى المرونة النفسية، أطفال الخليج 1وي [gulfkids.WWW](http://gulfkids.WWW) الاحتياجات الخاصة:
- (4) الأعرس، صفاء (2010): الصمود من أجل علم النفس الإيجابي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد 77، 11 – 16.
- (5) إبراهيم، تامر (2014): الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 24 (85)، 137 – 200.
- (6) Lazarus, R, S, & Folkman, S, (1984): Stress, appraisal and coping, New York: Springer publishing company.
- (7) مخيمر، عماد محمد (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17.
- (8) علام، رجاء (2010): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- (9) Smith, B, Dalen, J, Wiggins, K, Tooley, K, Christopher, P & Prenard, J, (2008): The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back, International journal of behavior medicine, 15, 144 – 200.
- (10) عطية، أشرف محمد (2011): الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، مجلد 21، العدد 4، ص 571 – 621.

- (11) Masten, A, S, (2009): Ordinary magic: lesson from research on resilience in human development. Educational Canada, 49,3, 28-36.
- (12) Maquet, Y, G, Angel, J, D, Canizares, C, Lattig, M, C, Agudelo, D, M, Avenas, A, & Ferro, E, (2020): The role of stressful life events appraisal in major depressive disorder. Revista Colombiana of psiquiatria, 49, 67 -74
- (13) الأعرس، صفاء (2010: 11): مرجع سابق.
- (41) مجمع اللغة العربية، (2004): المعجم الوسيط، ط 4، الجزء الأول، مكتبة الشروق، ص 522.
- (15) Masten, (2009): previous reference.
- (16) American psychological association (2002): The road to resilience, NE, Washington DC, 1 – 7.
- (17) Connor, K, M, & Davidson, J, R, T, (2003): Development of a new resilience scale (CD-RISC): The Connor & Davidson resilience scale depression and anxiety, 18,76 – 82.
- (18) 18. Karaman, E, & Efiltili, E, (2019): Investigation of social support perception and self-esteem and prediction of psychological resilience of parents who have children with special educational needs. Asian journal of education and training, 5 (1), 112 – 120.
- (19) 19. Connor, K, M, & Davidson, J, R, T, (2003): pervious reference.
- (20) 20. Luther, S, s Cicchetti, D & Becker, B. (2000): The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, 71 (3), 543 – 652.
- (21) Beadal, J, Mathews, A, Boyman, G, & Teachman, B, (2016): Cognitive bias modification to 3nhance resilience to a panic challenge. Cognitive therapy and research, 40 (6), 799 – 812.
- (22) Wicks, C, R, (2005): Resilience: An integrative frame work measurement, unpublished doctoral dissertation, Loma India University. <https://worldcat.org>

- (23) Goldsten & Brooks, (2004): previous reference.
- (24) Stein, M, (2005): Resilience and young people leaving care: Overcoming the odds, research report, Joseph Rowan three foundation york.
- (25) [www.healthworkerburnout.com](http://www.healthworkerburnout.com) accessed on 8 Feb.2023
- (26) Wolin, S, J, & woli, S, (1993): The resilience elf: How survivors of troubles families rise above adversity, New York: Villard, 1 – 229.
- (27) Gayles, J, (2005): playing the game and playing the: Academic resilience among three high-achieving African-American males anthropology and education quarterly, 36, 3, 250 – 264.
- (28) Wolin & Wolin. Previous reference.
- (29) Ahern, N, (2017): Resiliency in adolescent college students. Doctoral dissertation, University of Central Florida.
- (30) 30. William, H, David, N, Nahn, E, (2011): Use of well-being in order widows: adaptation and resilience journal of women and aging, 23, 149 – 159.
- (31) Jew, C. Greenm, K. & Kroger, (1999): Development and validation of measure of resiliency, Journal of measurement and evaluation In consoling and development, 32 ( 2), pp 75 – 90.
- (32) الشقماني، مصطفى مفتاح و المفتي، محمد أحمد (2006): أحداث الحياة والضغوط النفسية ودورها في الإصابة بالأورام السرطانية، دراسة ميدانية، وقائع المؤتمر السنوي الثاني للأورام السرطانية، كلية الآداب، جامعة 7 أكتوبر مصراتة، ليبيا، ص 231 – 248.
- (33) Selye, H, (1976): Stress in health and diseases, London: Butterworth.
- (34) غانم، محمد حسن (2009): مقدمة في علم الصحة النفسية (تأصيل نظري ودراسات ميدانية) المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- (35) الرمادي، نور أحمد محمد (2006): فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية بالفيوم، (4)، 281 – 312.
- (36) Rivollier, J, (1992): L,home stress. Puff. P, 286.

- (37) جبريل، سوزان و السعيد فاروق (2011): أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي، كلية التربية بالمنصورة، المؤتمر السنوي العربي السادس (الدولي الثالث) لتطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة.
- (38) طاهر، حسين (1993): أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار - ودور أولياء الأمور تجاه المواقف الضاغطة، مجلة التربية، العدد 4، ص 36 - 42، الكويت.
- (39) الهاشمي، رشيد أحمد (2006): استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الأيتام، كلية التربية، جامعة بغداد، ابن الهيثم.
- (40) الغرير، أحمد نايل و أبو أسعد، أحمد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- (41) Lazarus, S, R, & Cohen, J, B, (1977): Environmental stress. In I. Altman & J, F, wohlwill (Eds), human behavior and environment (vol 2). New York: Plenum.
- (42) السنهوري، ريم الحاج (2013): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، قاعدة معلومات دار المنظومة.
- (43) الرشيد، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها- برامج لمساعدات الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (44) عباس، وهاب إبراهيم عبد الوهاب (2016): الضغوط الحياتية وعلاقتها بالتدين لدى الاخصائيين العاملين بولاية الخرطوم، رسالة جامعة النيلين، قاعدة معلومات دار المنظومة.
- (45) الغرير، أحمد نايل و أبو أسعد، أحمد (2009): مرجع سابق.
- (46) الغرير، أحمد نايل و أبو أسعد، أحمد (2009): مرجع سابق.
- (47) Campos, R, c, Holden, Cacador, B, Fragata, A S, Baleizao, C, (2018): Self-criticism: Result from two-wave study, Personality and individual differences, 124, 145 - 149.

- (48) Dohrenwend, B, (1981): Brief historical to research on stressful life events in B.S.in Dohrenwend and B P Dohdrenwend (EdU) Stressful life events: their nature and effects (pp 99-136), New York, Wiley.
- (49) Beck, A, Rush, A, Shaw, B, & Emery, G, (1981): Cognitive therapy of depression. New York. Allyn & Boco n.
- (50) Lazarus, R, C, (1966): Psychological stress and coping proneness, New York, McGraw Hill Book company.
- (51) دردير، نشوة كرم (2010): فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لتنمية أساليب لتنمية مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لطلبة الجامعة، أطروحة دكتوراة، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- (52) Landy, J, (1989): Psychology of work behavior, (4<sup>th</sup> ed), California: Books/Cole publishing company.
- (53) عثمان، عبدالله محمد حسين (2017): الضغوط النفسية لمريض الفشل الكلوي وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة تطبيقية بمراكز غسيل الكلى بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، قاعدة معلومات دار المنظومة.
- (54) إبراهيم، تامر (2014): مرجع سابق.
- (55) Amadeu Matos, Manaela da Conceica, Ldia da Rosario, Maria da Con- cice, & Joao Carvlho (2017): Negative life events and resilience in higher education students, The European journal of social and behavioral science (EJSBS), vol, 21, (2), p 127 – 136.
- (56) شتيبي، حسن و أحامي أحمد، وعزاوي، فاطمة الزهراء، وخدمواوي، عبد الرازق، و محمد، خولة (2018): دراسة الصمود النفسي لدى المتخصصين في الرعاية الصحية، بمستشفى ابن سينا، المغرب، المجلة المفتوحة لعلم النفس الطبي.
- (57) عبد السميع، ورد مختار (2018): فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، رسالة دكتوراة منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد (10)، العدد (19)، ص 206 – 246.

- (58) علوان، سالي طالب و الوائلي، جميلة رحيم (2019): الصمود النفسي وعلاقته بالقيمة العاطفية لدى طلبة الجامعة، مجلة الفتح، العدد (79)، ص 46 - 70.
- (59) Pedia Tarsuslu, Nevin Gunaydin, & Medino Koc, (2020): Relationship between educational stress and psychological resilience in nursing students. *Journal of human science*, vol, 17 (1).
- (60) الشريبي، عاطف مسعد الحسيني (2021): الصمود النفسي وعلاقته بجودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج ( قطر، السعودية، عمان)، مجلة العلوم التربوية، مجلد 17، العدد 17، دار نشر جامعة قطر، ص 96 - 124.
- (61) دخان، نبيل كامل و الطلاع، محمد عصام وجمعة، أحمد عزات (2021): الذكاء الروحي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1 (7)، ص 37 - 63.
- (62) الضريبي، عبدالله محمد، والأبيض، محمد حسن علي (2021): الصمود النفسي وعلاقته بضغوط الحياة لدى عينة من طلاب جامعة البيضاء، المجلة الدولية في حقوق الإنسان في الرعاية الصحية.
- (63) تري، مثنى اسماعيل ومالك، سلام صبار (2022): الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة في محافظة الأنبار، مجلة العلوم النفسية، مجلد (33)، العدد (1-أ)، ص 805 - 828.
- (64) Garnezy, N, (1984): Stressors of childhood. In N. Garnezy & M. Rutter (Eds.), *stress coping & development*, New York, McGraw Hill. Pp 43 - 84.
- (65) Snape, J., & Miller, D, J, (2008): A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational psychology review*, 20, 217 - 236.
- (66) Wolin & Wolin, (1993): previous reference
- (67) .Lasarus, (1966): previous reference
- (68) عبد الستار، إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، منهج وأساليب علاجه، عالم المعرفة، القاهرة.
- (69) Veenhoven, R. (2003): Happiness. *The psychologist*, 16, 128-129.

## الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس

م	الاسم	الجامعة
1	د. خالد حسن جاد الله	أستاذ مساعد علم النفس التربوي، جامعة شندي
2	د. محمد أحمد كرم الله الحاج	أستاذ مشارك علم النفس التربوي، جامعة الطائف
3	د. عبد القادر علي أحمد	أستاذ مشارك المناهج وطرق التدريس، جامعة شندي

ملحق رقم (2)

مقياس الصمود النفسي

أخي الطالب/أختي الطالبة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذه الاستبانة جزء من دراسة يقوم بها الباحث بهدف التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ونظراً لأهمية آرائكم في هذا الموضوع الرجاء قراءة فقرات هذه الاستبانة بدقة ووضع علامة ( ) في الخانة التي تعبر عن رأيك أمام كل فقرة، علماً أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، فالعبارة الصحيحة هي التي تتفق ورأيك. وأن المقياس موضوع لأغراض البحث العلمي فقط.

وجزاكم الله خيراً

الباحث

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم: (إذا رغبت): ..... النوع: (ذكر)، (أنثى)، التخصص الدراسي: (علمي) (أدبي)

م	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على نادراً	لا تنطبق على
1	أعمل على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات.					
2	أجمع المعلومات الكافية حول المشكلة للوصول لحلها.					
3	أشعر بالرضا عند تعاملي مع المواقف المختلفة بمرونة.					

م	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على نادراً	لا تنطبق على
4	أستطيع صياغة أفكارى بطريقة مناسبة.					
5	أتصرف بحكمة مع المواقف المفاجئة .					
6	أحاول التعايش مع الأحداث التي تواجهني بتماسك.					
7	أعالج أموري الحياتية بنفسي.					
8	أقوم بانتقاء أفضل الخيارات من بدائل متعددة.					
9	الحوار والمناقشة مع الزملاء يجعلني أكثر قدرة على التوافق.					
10	طيبتي تجعلني محبوباً بين زملائي في الجامعة.					
11	أشعر بالانهزام النفسي إذا فشلت في حل مشكلة ما					
12	أقبل وجهات نظر الآخرين عند الضغوط بصدق.					
13	أقدم المشورة لزملائي عند حاجتهم إليها.					
14	أجد من يقف معي عند مواجهتي لمشكلة ما.					
15	أشارك في رحلات ترفيهية مع زملائي من حين لآخر.					
16	تدفعني نجاحات الماضي لمواجهة صعوبات المستقبل.					
17	يمكنني حل مشكلاتي بمساعدة زملائي في الجامعة.					
18	أقبل الأفكار الجديدة من الآخرين.					

م	الفقرات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على نادراً	لا تنطبق على
19	أعمل على تنمية قدراتي العلمية بشتى الطرق.					
20	أحدد ما يواجهني من مشكلات بصورة واضحة ودقيقة.					
21	أهتم بأخلاقيات المجتمع وعاداته وقيمه مهرونة.					
22	أحترم الوقت واستثمره بشكل مناسب.					
23	أستفيد من خبراتي السابقة في تخطي الأزمات.					
24	أتحمل ألفاظ بعض الزملاء رغم قساوتها.					
25	أحاول إتمام أي عمل أبدأ به.					
26	أواجه المشكلات ولا أنتظر حدوثها.					
27	أقبل المساعدة من زملائي خلال الازمات.					
28	أصرف بمسؤولية فيما يوكل إلي من مهام.					
29	تتفق نتائج قراراتي مع توقعاتي لحل المشكلة.					
30	أستطيع التكيف مع متغيرات الحياة الجامعية.					

ملحق رقم (3)

مقياس أحداث الحياة الضاغطة في صورته الأولية

أخي الطالب/أختي الطالبة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذه الاستبانة جزء من دراسة يقوم بها الباحث بهدف التعرف على أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ونظراً لأهمية آرائكم في هذا الموضوع الرجاء قراءة فقرات هذه الاستبانة بدقة ووضع علامة ( ) في الخانة التي تعبر عن رأيك أمام كل فقرة، علماً أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، فالعبارة الصحيحة هي التي تتفق ورأيك. وأن المقياس موضوع

لأغراض البحث العلمي فقط.

أولاً: البيانات الأولية:

الاسم: (إذا رغبت): .....النوع: (ذكر....)، (أنثى.....)

م	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	غير مؤثر
1	أتعرض لصعوبات في بعض المقررات الدراسية.					
2	أتضايق من عدم التعبير عن رأي داخل الأسرة.					
3	يثيرني الانتقاد.					
4	أعاني من ارتفاع شديد في أسعار الاحتياجات الأساسية.					
5	قلقي الدائم بخصوص التعصب الاجتماعي.					
6	التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي.					
7	يضايقني عدم تفهم والدي لي.					
8	ينفذ صبري وأثور بسرعة.					
9	يشعري انخفاض دخل أسرتي بالخوف من المستقبل.					
10	شعوري بالوحدة حتى أثناء وجودي بين الآخرين.					
11	ترهقني كثرة الواجبات والتكاليف من أساتذتي.					
12	أقضي وقتاً طويلاً خارج البيت لكثرة مشكلاته.					
13	أشعر باليأس بسهولة.					
14	أعاني من ضعف مستوى الدخل المادي لأسرتي.					
15	عدم استطاعتي تكوين صداقات.					
16	أعاني من عدم معرفتي بطرق المذاكرة الجيدة.					

م	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	غير مؤثر
17	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.					
18	أشعر بالخجل في كثير من الأحيان.					
19	أعاني من قلة مصروفي اليومي.					
20	ضعف مقدرتي على اقناع الناس بعمل شيء ما.					
21	أتضايق كثيراً من التعارض بين مواعيد المحاضرات.					
22	والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.					
23	أشعر بالتوتر في حياتي اليومية.					
24	تعد احتياجاتي الأساسية مكلفة على أسرتي.					
25	تقلقني محدودية حياتي الاجتماعية.					
26	أتردد في أن أطلب من أساتذتي شرح بعض الأجزاء الغامضة من المنهج.					
27	تمارس أسرتي ضغوط علي كي أحقق النجاح.					
28	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.					
29	أجد صعوبة في توفير وشراء احتياجاتي الدراسية.					
30	عدم تمتعي بشعبية بين أصدقائي.					
31	ترهقني كثرة المحاضرات في اليوم الواحد.					
32	أشعر بعواطف متناقضة من الحب والكراهية داخل الأسرة.					
33	تمر بي فترات أشعر فيها بالضيق والضجر.					
34	يصعب عليّ مجاراة زملائي فيما يتعلق بالنواحي المادية.					
35	أعاني من عدم فهم الآخرين لي					

م	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	غير مؤثر
36	أشعر بالملل لافتقار الحياة اليومية داخل الكلية للتجديد.					
37	يفرق والدي بيني وبين إخوتي في المعاملة.					
38	أجد صعوبة في النوم عندما تواجههني مشكلة ما.					
39	أجد صعوبة في حصولي على ما تتطلبه حياة الطالب الجامعي المعاصر من أجهزة مساعدة.					
40	إجباري للمشاركة في بعض المناسبات الاجتماعية.					
41	يعلق بعض الأساتذة على إجاباتي بطريقة محرجة.					
42	عدم وجود من أفني مشاكلتي في الأسرة.					
43	أستمر بالضيق والقلق لمدة طويلة إذا تعرضت لموقف أزعجني.					
44	يصعب علي حصولي على الوجبات الغذائية الجيدة.					
45	الامتثال لبعض العادات والتقاليد القبلية.					
46	يضايقني في فترة الامتحانات عدم كفاية الفترة الزمنية بين المواد للمراجعة والاستذكار.					
47	يتجاهل والدي إشباع حاجاتي النفسية والعاطفية.					
48	أشعر برغبة في ترك الكلية من حين لآخر.					
49	يضايقني عدم مناسبة السكن لي.					
50	يزعجني تعرضي للنقد من قبل الآخرين.					