



الصلابة النفسية وعلاقتها بخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى الطلبة الجامعة

دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية الزهراء

ابتسام علي بالرقم

قسم علم النفس كلية التربية / الزهراء جامعة الجفارة

Ebtesam772022@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/9/1 - تاريخ المراجعة: 2025/9/22 - تاريخ القبول: 2025/9/23 - تاريخ النشر: 2025 /9/28

الملخص

الصلابة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي المعاصر، إذ تعبّر عن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والضغوط الحياتية بأسلوب يوازن بين الانفعال والعقل، فيحافظ على استقراره النفسي ويستمر في التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، ويُنظر إلى الشخص الصلب نفسيًا بوصفه أكثر قدرة على تحمّل الإحباط والضغوط دون أن يفقد دافعيته أو ثقته بذاته، وهو ما يجعله أكثر مقاومة لمظاهر الاكتئاب والقلق التي تتولد غالبًا عن العجز في التعامل مع المواقف الضاغطة.

وفي ظل الانتشار المتزايد للاضطرابات النفسية بين طلبة الجامعات، يصبح الاهتمام بالصلابة النفسية ضرورة تربوية وصحية في آن واحد، فكلما زادت قدرة الطالب على التعامل الإيجابي مع التوتر والضغوط، انخفضت مستويات القلق والاكتئاب، وتعرّض شعوره بالرضا والثقة بالنفس، ومن ثم، فإن دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب والقلق لدى الطلبة الجامعيين تسهم في توضيح أحد المسارات الجوهرية للحفاظ على التوازن النفسي داخل المؤسسات التعليمية.

ومن هنا تأتي أهمية تناول هذا الموضوع في بيئة أكاديمية محلية، كبيئة طلبة كلية التربية - الزهراء، لما تمثله من نموذج واقعي يتيح فهمًا أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في الصحة النفسية للطلبة، وبخاصة تلك التي تتعلق بآليات التكيف والصمود في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية - الاكتئاب - القلق - طلبة الجامعة

المقدمة

تعدّ الصلابة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي المعاصر، إذ تعبّر عن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والضغوط الحياتية بأسلوب يوازن بين الانفعال والعقل، فيحافظ على استقراره النفسي ويستمر في التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة، ويُنظر إلى الشخص الصلب نفسيًا بوصفه أكثر قدرة على تحمّل الإحباط والضغوط دون أن يفقد دافعيته أو ثقته بذاته، وهو ما يجعله أكثر مقاومة لمظاهر الاكتئاب والقلق التي تتولد غالبًا عن العجز في التعامل مع المواقف الضاغطة.

لقد أصبحت البيئة الجامعية اليوم من أكثر البيئات التي تتعرض فيها فئة الشباب لضغوط متنوعة تتصل بالدراسة، والمستقبل المهني، والعلاقات الاجتماعية، والتحديات الاقتصادية، مما يزيد احتمالات ظهور الاضطرابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب، غير أن بعض الطلبة يمتلكون قدرة مميزة على تجاوز هذه الضغوط بفضل ما يتمتعون به من صلابة نفسية تمكّنهم من إعادة تفسير المواقف المزعجة باعتبارها فرصًا للتعلّم والنمو الشخصي (عبد المعطي، 2006، ص 58).

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الصلابة النفسية تعمل كدرع واقٍ ضد المشكلات النفسية والانفعالية، حيث تساعد الفرد على إدارة توتره وضبط انفعالاته بطريقة أكثر توازناً، مما ينعكس إيجاباً على جودة حياته النفسية والاجتماعية، كما ترتبط الصلابة بارتفاع مستوى المرونة المعرفية، والإحساس بالقدرة على السيطرة، والإصرار على بلوغ الأهداف رغم الصعوبات (زهران، 2005، ص 27).

وفي ظل الانتشار المتزايد للاضطرابات النفسية بين طلبة الجامعات، يصبح الاهتمام بالصلابة النفسية ضرورة تربوية وصحية في آنٍ واحد، فكلما زادت قدرة الطالب على التعامل الإيجابي مع التوتر والضغط، انخفضت مستويات القلق والاكتئاب، وتعزز شعوره بالرضا والثقة بالنفس، ومن ثم، فإن دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب والقلق لدى الطلبة الجامعيين تساهم في توضيح أحد المسارات الجوهرية للحفاظ على التوازن النفسي داخل المؤسسات التعليمية.

ومن هنا تأتي أهمية تناول هذا الموضوع في بيئة أكاديمية محلية، كبيئة طلبة كلية التربية – الزهراء، لما تمثله من نموذج واقعي يتيح فهماً أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في الصحة النفسية للطلبة، وبخاصة تلك التي تتعلق بآليات التكيف والصمود في مواجهة ضغوط الحياة الجامعية.

مشكلة الدراسة

يُعدّ الاضطراب النفسي من أبرز التحديات التي تواجه طلبة الجامعات في العصر الحديث، حيث تتزايد معدلات القلق والاكتئاب بين فئة الشباب نتيجة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية التي يواجهونها خلال مسيرتهم التعليمية، وتشير الملاحظات الميدانية إلى أن كثيراً من الطلبة يعانون من ضعف القدرة على التكيف مع هذه الضغوط، مما يؤدي إلى تراجع مستويات الأداء الأكاديمي وظهور مؤشرات الاضطراب الانفعالي لديهم، وفي المقابل، تظهر فئة من الطلبة تمتلك القدرة على تجاوز الأزمات بمرونة وثقة، ما يثير التساؤل حول العوامل النفسية الكامنة وراء هذا التفاوت في الاستجابة للضغوط (عبد المعطي، 2006، ص 59).

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الصلابة النفسية تُعد من أهم المتغيرات الشخصية التي تمكن الأفراد من مواجهة الأحداث الضاغطة دون أن تؤدي إلى اضطراب نفسي، إذ تعمل كعامل وقائي ضد القلق والاكتئاب، وتساعد على التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة (مخيمر، 1997، ص 108): كما تؤكد الدراسات الميدانية أن الطلبة ذوي الصلابة المرتفعة أقل عرضة للإصابة بالأعراض الاكتئابية مقارنة بأقرانهم، وأكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم وإدارة توترهم اليومي داخل البيئة الجامعية (كحلة، 2013، ص 95).

وقد أظهرت بحوث عربية وأجنبية متطابقة أن الصلابة النفسية تساهم في خفض مؤشرات الاكتئاب والقلق من خلال تعزيز الشعور بالتحكم في المواقف وإعادة تفسير الأحداث السلبية بطريقة واقعية وإيجابية (Kobasa وآخرون، 1982، ص 170): وتشير هذه النتائج إلى أهمية دراسة هذا المتغير في البيئات الجامعية العربية، لما له من دور وقائي وعلاجي في تحسين الصحة النفسية للطلبة.

ومن خلال الملاحظة الميدانية في كلية التربية الزهراء، يُلاحظ وجود تفاوت واضح في مستويات القلق والاكتئاب بين الطلبة، مما يثير التساؤل حول مدى ارتباط ذلك بدرجة الصلابة النفسية لديهم، وما إذا كانت هذه الصلابة تساهم فعلاً في خفض مستويات الاضطراب النفسي وتحسين التكيف الجامعي، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية في استقصاء العلاقة بين الصلابة النفسية ومستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء في محاولة لتفسير هذا التباين من منظور نفسي علمي.

تساؤلات الدراسة

التساؤل الرئيسي: ما طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية الزهراء؟
2. ما مستوى الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية الزهراء؟
4. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى القلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء؟

فرضيات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، تمت صياغة الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الرئيسية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء.

الفرضيات الفرعية:

- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية الزهراء.
- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء.
- الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الاكتئاب لدى طلبة كلية التربية الزهراء.
- الفرضية الرابعة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى القلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء.

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول أحد الموضوعات الحديثة في علم النفس التربوي، وهو دور الصلابة النفسية في خفض الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعات، وهي فئة تمثل حجر الأساس في بناء المجتمع وتنميته. تسهم هذه الدراسة في إثراء المعرفة العلمية حول العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية، وتبرز دور السمات الإيجابية في الوقاية من الاضطرابات الانفعالية، كما تساعد نتائجها في تطوير البرامج الإرشادية الجامعية الهادفة إلى تعزيز الصلابة النفسية لدى الطلبة وتمكينهم من مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بأساليب فعالة وتكمن الأهمية التطبيقية في إمكانية توظيف نتائج الدراسة من قبل الأخصائيين النفسيين داخل الجامعات لتصميم خطط علاجية وقائية للحد من أعراض القلق والاكتئاب، وتحسين جودة الحياة النفسية للطلبة، وبذلك تساهم في تحقيق بيئة جامعية أكثر توازناً وانسجاماً.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء، وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

1. تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية الزهراء.
2. التعرف على مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء.
3. تحليل العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الاكتئاب لدى الطلبة.
4. تحليل العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوى القلق لدى الطلبة.
5. تقديم توصيات تطبيقية يمكن أن تساهم في تعزيز الصلابة النفسية كعامل وقائي ضد الاضطرابات الانفعالية في البيئة الجامعية.

مصطلحات الدراسة

1. الصلابة النفسية: هي سمة شخصية تعكس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والأزمات من خلال الالتزام بالأهداف، والشعور بالتحكم، والنظر إلى المواقف الصعبة باعتبارها تحديات يمكن تجاوزها، ويُعد الشخص الصلب نفسياً أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة دون أن يفقد توازنه الانفعالي أو تفأوله (مخير، 2012، ص 9).
2. الاكتئاب: هو اضطراب نفسي يتميز بمشاعر الحزن وفقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة اليومية، ويصاحبه انخفاض في الطاقة، واضطراب في النوم، وتراجع في التركيز، وشعور بالدونية أو الذنب، ويُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات انتشاراً بين طلبة الجامعات نتيجة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية (غريب، 2007، ص 18).
3. القلق: هو حالة انفعالية غير سارة تتسم بالشعور بالتوتر والخوف والتوجس، وتظهر كرد فعل على مواقف يشعر فيها الفرد بالتهديد أو عدم اليقين، ويُعد القلق بمستوياته المعتدلة دافعاً للأداء، لكنه يصبح اضطراباً عندما يتجاوز حدّه الطبيعي ويؤثر سلباً في الصحة النفسية والسلوك اليومي (حامد زهران، 2005، ص 33).
4. الطلبة الجامعيون: هم فئة الشباب المنتمون إلى مؤسسات التعليم العالي، ويقضون مرحلة مهمة من حياتهم تتشكل فيها شخصياتهم النفسية والاجتماعية، ويواجهون خلالها ضغوطاً متعددة تتعلق بالدراسة والعلاقات والتخطيط للمستقبل (أبو أسعد، 2014، ص 31).

حدود الدراسة

1. الحدود الموضوعية: تتمثل في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ومستويات الاكتئاب والقلق لدى الطلبة الجامعيين، من خلال التركيز على أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) بوصفها متغيراً مستقلاً، وعلى مؤشرات الاكتئاب والقلق كمتغيرين تابعين.
2. الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على طلبة كلية التربية – الزهراء التابعة لجامعة الجفارة، باعتبارها بيئة جامعية مناسبة لقياس العلاقة بين المتغيرات النفسية محل البحث.
3. الحدود الزمانية: تُجرى هذه الدراسة خلال العام الجامعي 2024–2025، وهو الإطار الزمني الذي جُمعت فيه البيانات الميدانية الخاصة بالبحث.
4. الحدود البشرية: تشمل عينة من طلبة كلية التربية – الزهراء من الجنسين (ذكور وإناث): تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ويتراوح عددهم بين 100 و120 طالباً وطالبة يمثلون مختلف المستويات الدراسية بالكلية.

الدراسات السابقة

1. دراسة دحّان ونبيل الحجار (2007)
بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم.
هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت (320) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الصلابة النفسية والضغوط، حيث كلما ارتفعت الصلابة النفسية انخفض مستوى التوتر والانفعال، كما تبين وجود فروق لصالح الذكور في الصلابة النفسية. (دحان والحجار، 2007، ص 372).
2. دراسة كحلة، ألفت حسين (2013)
بعنوان: الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك.
استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات وعلاقتها بأساليب المواجهة المختلفة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن على عينة من (200) طالبة من المرحلتين الجامعية والثانوية، أظهرت النتائج أن الطالبات ذوات

الصلابة العالية استخدمت أساليب مواجهة إيجابية كحل المشكلات وطلب الدعم الاجتماعي، وأن الصلابة تسهم في خفض التوتر والانفعال الناتج عن الضغوط اليومية. (كحلة، 2013، ص 91).

3. دراسة عبد الله بن عبد العزيز (2015)

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتتبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي. هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية الصلابة النفسية وخفض الاكتئاب لدى فئة من المكتتبين، اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي على عينة بلغت (40) مراجعاً نفسياً تم توزيعهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة): أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في خفض مستوى الاكتئاب وتعزيز الصلابة النفسية، واستمر تأثيره بعد المتابعة اللاحقة. (عبد الله بن عبد العزيز، 2015، ص 57).

4. دراسة عباس، مدحت (2010)

بعنوان: الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. هدفت إلى تحديد دور الصلابة النفسية في التنبؤ بمستويات الضغوط والسلوك العدواني لدى المعلمين، استخدم الباحث المنهج الارتباطي على عينة من (120) معلماً، وأظهرت النتائج أن الصلابة النفسية تسهم في خفض معدلات السلوك العدواني والضغوط المهنية، وأنها تمثل عامل حماية ضد الانفعالات السلبية المرتبطة بالعمل. (عباس، 2010، ص 185).

5. دراسة مخيمر، عماد (1997)

بعنوان: الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين الصلابة النفسية وأعراض الاكتئاب من خلال دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط، استخدم الباحث المنهج الارتباطي على عينة من (150) طالباً جامعياً، أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين الصلابة النفسية والاكتئاب، وأن المساندة الاجتماعية تعزز هذا التأثير الإيجابي في خفض حدة الاكتئاب. (مخيمر، 1997، ص 112).

الإطار النظري :

المبحث الأول: الصلابة النفسية

1، مفهوم الصلابة النفسية

تُعد الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، وقد صاغتها كوباسا (Kobasa) أواخر سبعينيات القرن العشرين لوصف السمات التي تمكن الفرد من مواجهة الأحداث الضاغطة دون أن يصاب بالانهيار أو الاضطراب الانفعالي، فهي تمثل نسقاً من المعتقدات الإيجابية التي تجعل الفرد ينظر إلى المواقف الصعبة على أنها تحديات يمكن تجاوزها، وليست تهديدات تفوق قدرته على المواجهة، وتتجلى الصلابة النفسية في ثلاث خصائص رئيسية: الالتزام، الذي يجعل الفرد متفاعلاً مع مجتمعه وموئناً بقيمة ما يقوم به؛ والتحكم، الذي يمنحه الإحساس بالقدرة على توجيه الأحداث لا الاستسلام لها؛ والتحدي، الذي يجعله يرى في التغيير فرصة للنمو لا مصدرًا للتهديد (Kobasa، 1979، ص 6)، وقد أكدت الدراسات العربية على أن الأفراد ذوي الصلابة المرتفعة يتميزون بقدرتهم على تفسير المواقف المجهدة تفسيراً واقعياً، مع التزام سلوكي واضح نحو الأهداف والتكيف مع الظروف، مما يعزز من قدرتهم على المحافظة على توازنهم الانفعالي (مخير، 2012، ص 9).

2، أبعاد الصلابة النفسية

تتضمن الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد مترابطة تشكل البنية الداخلية لهذه السمة، وهي:

1. الالتزام (Commitment): يشير إلى إحساس الفرد بالانتماء والمعنى في الحياة، واعتباره للأعمال والأنشطة اليومية فرصاً للإسهام والنمو الشخصي، فالطلبة ذوو الالتزام العالي يميلون إلى التركيز على الإنجاز والمثابرة بدل الانسحاب أو الإهمال (كحلة، 2013، ص 95).

2. التحكم (Control): يتمثل في شعور الفرد بقدرته على توجيه مسار الأحداث من خلال جهوده الشخصية، بدل الشعور بالعجز أو الاعتماد على الظروف الخارجية، ويؤدي الإحساس بالتحكم إلى تقليل القلق المرتبط بالمجهول، وزيادة الثقة بالنفس (عباس، 2010، ص 182).

3. التحدي (Challenge): يعكس استعداد الفرد لتقبل التغيرات الحياتية كفرص للتعلم واكتساب الخبرة، وليس كعقبات أو تهديدات، ومن خلال هذا البعد، ينظر الطلبة إلى المشكلات الدراسية كخبرات تطويرية تساعد على التكيف والنجاح (Kobasa وآخرون، 1982، ص 170).

هذه الأبعاد الثلاثة تشكل منظومة متكاملة تفسر كيف يحافظ الأفراد على استقرارهم النفسي رغم الضغوط، إذ يعمل كل بُعد على تعزيز الآخر في عملية التكيف النفسي والاجتماعي.

3، دور الصلابة النفسية في التكيف وخفض الاضطرابات النفسية

تؤكد الأبحاث الميدانية أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وقائياً في حماية الفرد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، إذ تمكنه من إعادة صياغة الموقف الضاغط وإدراكه بشكل متزن، مما يخفف من حدة الاستجابة الانفعالية، كما تتيح الصلابة للفرد الحفاظ على أهدافه ودافعيته رغم الضغوط المحيطة، وهو ما ينعكس في سلوكيات أكثر مرونة وتفاؤلاً (عبد الله بن عبد العزيز، 2015، ص 54)، ويشير باحثون إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، لأنهم أكثر قدرة على تفسير الأحداث السلبية تفسيراً عقلانياً، وأكثر قدرة على التحكم في أفكارهم السلبية وتوجيهها نحو جوانب بناءة (مخير، 1997، ص 110).

كما أن الصلابة تُعزّز من فاعلية مهارات مواجهة الضغوط، إذ ترفع من مستوى الصبر والتحمل، وتحسّن استجابات التكيف المعرفي والسلوكي، وهذا ما يجعلها من العوامل الرئيسية في خفض الاضطرابات النفسية في البيئات الجامعية (زهران، 2005، ص 28).

المبحث الثاني: الاكتئاب والقلق وعلاقتهما بالصلابة النفسية

1، مفهوم الاكتئاب والقلق في البيئة الجامعية

يُعدّ الاكتئاب والقلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين فئة الشباب الجامعي، لما يواجهه الطلبة من تحديات وضغوط متعددة تشمل متطلبات التحصيل الدراسي، وضبابية المستقبل، والصعوبات الاقتصادية والاجتماعية. يُعرّف الاكتئاب بأنه حالة انفعالية سلبية تتسم بالحزن وفقدان المتعة والطاقة، مصحوبة بتدهور في النشاط الذهني والاجتماعي (زهران، 2005، ص 35): أما القلق فهو حالة توتر داخلي ناتجة عن إدراك الفرد لتهديد مستقبلي أو موقف ضاغط يشعر فيه بالعجز أو فقدان السيطرة (غريب، 2007، ص 18)، في البيئة الجامعية، قد يتجلّى القلق في صورة خوف من الفشل أو ضعف الثقة بالنفس أثناء الامتحانات أو التقييمات، بينما يتخذ الاكتئاب شكل انسحاب اجتماعي وتدنٍ في الدافعية للتحصيل، وقد أظهرت دراسات عربية أن ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب بين الطلبة يرتبط بأساليب مواجهة غير فعالة للضغوط وبانخفاض السمات الإيجابية مثل الصلابة النفسية (كحلة، 2013، ص 98).

2، أسباب انتشار الاكتئاب والقلق بين الطلبة الجامعيين

تعود أسباب انتشار الاضطرابات الانفعالية في البيئة الجامعية إلى عدة عوامل متداخلة، منها الضغوط الأكاديمية الناتجة عن كثافة المقررات وتعدد متطلبات التقييم، والضغوط الاجتماعية الناتجة عن التنافس، وصعوبة بناء علاقات مستقرة، إضافة إلى الضغوط الاقتصادية المرتبطة بتكاليف التعليم والاعتماد على الذات (عبد المعطي، 2006، ص 60). كذلك، تسهم التحولات التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي في زيادة المقارنات السلبية بين الطلبة وتوليد مشاعر النقص والعجز، مما يرفع من مؤشرات القلق والاكتئاب لديهم، وقد أشار زهران (2005، ص 42) إلى أن ضعف التوازن بين النشاط الأكاديمي والاجتماعي يؤدي إلى تدهور واضح في الصحة النفسية، لا سيما لدى الطلبة الذين يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي أو المهارات الانفعالية اللازمة للتكيف، ومن الملاحظ أن الإناث غالباً ما يُظهرن مستويات أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بالذكور، وهو ما فسّره الباحثون بتأثرهن الأكبر بالعلاقات الاجتماعية وبأساليب التفكير التأملّي التي قد تزيد من الاستغراق في الأفكار السلبية (مخيمر، 1997، ص 111).

3، العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب والقلق

تشير البحوث النفسية الحديثة إلى أن الصلابة النفسية تمثل أحد العوامل الوقائية المهمة في الحد من الاكتئاب والقلق، فهي تمكّن الفرد من إعادة تفسير المواقف الضاغطة بطريقة أكثر إيجابية، مما يخفف من تأثيرها النفسي ويحول دون تراكم المشاعر السلبية (Kobasa وآخرون، 1982، ص 171)، الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة يُظهرون قدرة أكبر على التحكم في انفعالاتهم والتفكير بواقعية، الأمر الذي يقلل من احتمالات الوقوع في الاكتئاب الناتج عن الإحباط أو الفشل المؤقت، كما تساعد هذه الصلابة على مواجهة القلق من خلال تعزيز الإحساس بالقدرة والسيطرة على المواقف، وهو ما أكدّه عبد الله بن عبد العزيز (2015، ص 57) في دراسته التي بينت فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على تنمية الصلابة النفسية في خفض أعراض الاكتئاب.

ومن الناحية النظرية، تعمل الصلابة على تعديل العلاقة بين الضغوط والانفعال؛ فكلما ارتفعت الصلابة، انخفض الأثر السلبي للضغوط، والعكس صحيح، لذا تعد الصلابة النفسية آلية تكيف معرفية وانفعالية تُمكن الطلبة من الحفاظ على التوازن النفسي، وتُساهم في خفض مؤشرات القلق والاكتئاب في البيئات الجامعية (عباس، 2010، ص 185).

الجانب التطبيقي للدراسة :

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: المنهج المتبع :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ويُعد هذا المنهج هو الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، حيث يهدف إلى:

- الوصف: تحديد مستوى انتشار كل من الصلابة النفسية، الاكتئاب، والقلق لدى عينة الدراسة.
- الارتباط: الكشف عن طبيعة وقوة واتجاه العلاقة بين متغير الصلابة النفسية (كمتغير تنبؤي) ومتغيري الاكتئاب والقلق (كمتغيرات تابعة).

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها :

مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في جميع طلبة كلية التربية – الزهراء بجامعة الجفارة للعام الجامعي (2024-2025)، ويبلغ العدد الإجمالي للمجتمع (323) طالباً وطالبة، موزعون على مختلف الأقسام والمستويات الدراسية. عينة الدراسة

طريقة الاختيار: تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة.

الحجم: بلغ عدد أفراد العينة (110) طالباً وطالبة، وهو ما يمثل نسبة تناهز 34.1% من إجمالي المجتمع الأصلي.

- تمثيل العينة: روعي في اختيار العينة التوزيع المتوازن نسبياً لتمثيل متغيرات الجنس والمستوى الدراسي، ويُعتبر هذا الحجم كافياً لضمان التمثيل الإحصائي المقبول والموثوقية اللازمة لتعميم النتائج.

ثالثاً: أداة الدراسة :

اعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، وتكونت من أربعة أقسام رئيسية:

القسم	المتغير المقاس	عدد الفقرات	الملاحظات
الأول	البيانات الديموغرافية	6 متغيرات	الجنس، العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ساعات الدراسة، المشاركة في برامج دعم نفسي.
الثاني	مقياس الصلابة النفسية	10 عبارات	من إعداد مخيمر (2012) ويقاس الالتزام والتحكم والتحدى.
الثالث	مقياس الاكتئاب	10 عبارات	مُكيّف من مقياس بيك (Beck) للاكتئاب.
الرابع	مقياس القلق	10 عبارات	مُكيّف من مقياس بيك (Beck) للقلق.

رابعاً: الصدق والثبات للأدوات

تم التأكد من جودة الأدوات إحصائياً ومنهجياً على مرحلتين:

الصدق (Validity)

- الصدق الظاهري وصدق المحتوى: تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي، وذلك للتأكد من وضوح العبارات، ملائمتها للمجتمع المحلي، ومدى قياس كل عبارة للبعد المخصص لها.

الثبات (Reliability)

تم حساب ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على عينة استطلاعية (30 طالباً وطالبة)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (1) معاملات الصدق والثبات لمحاور الدراسة

المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	الملاحظة
الصلابة النفسية	10	0.87	ثبات مرتفع
الاكتئاب	10	0.85	ثبات جيد جداً
القلق	10	0.91	ثبات مرتفع
الأداة الكلية	30	0.90	ثبات موثوق

خامساً: الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وشملت الأساليب التالية:

1. الإحصاء الوصفي: استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد مستوى استجابة الطلبة وتحديد مستويات المتغيرات.
 2. اختبار العلاقة: استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس طبيعة وقوة واتجاه العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من الاكتئاب والقلق.
 3. اختبار الفروق: استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة لدراسة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي.
 4. تحليل التنبؤ: استخدام تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بمدى إسهام الصلابة النفسية في خفض أو تفسير التباين في مؤشرات الاكتئاب والقلق لدى الطلبة.
- تحليل البيانات الشخصية لعينة الدراسة :

جدول (2) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (Percentage)
ذكر	35	31.8%
أنثى	75	68.2%
المجموع	110	100.0%

يظهر الجدول المتعلق بالجنس أن الطالبات (الإناث) يشكلن النسبة الأكبر من العينة، حيث بلغ عددهن 75 طالبة بنسبة مئوية وصلت إلى 68.2% في المقابل، بلغ عدد الطلاب الذكور 35 طالباً بنسبة 31.8% يُشير هذا التوزيع إلى أن تمثيل الإناث يغلب على العينة، وهو ما قد يعكس طبيعة التوزيع السكاني داخل كلية التربية أو سياق المجتمع الذي يتم فيه جمع البيانات، هذا التوزيع يدعم اختبار الفروق الذي تم إجراؤه لاحقاً حسب متغير الجنس.

جدول (3) توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20	30	27.3%
20 – 23	60	54.5%
أكثر من 23	20	18.2%
المجموع	110	100.0%

تبين أن غالبية أفراد العينة يتركزون في فئة العمر المتوسط للتعليم الجامعي، حيث أن أكثر من نصف العينة (54.5%) يقعون في الفئة العمرية من 20 إلى 23 سنة بعدد بلغ 60 طالباً وطالبة، أما الفئة الأقل عمراً أقل من 20 سنة فتمثل 27.3% من العينة، في حين أن الفئة الأكبر عمراً أكثر من 23 سنة تمثل النسبة الأقل (18.2%) يُعزّز هذا التوزيع فكرة أن العينة تتكون بشكل أساسي من الطلبة المنتظمين في المراحل الأساسية للتعليم الجامعي.

جدول (4) توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
أول	35	31.8%
ثاني	30	27.3%
ثالث	25	22.7%
رابع	20	18.2%
المجموع	110	100.0%

يلاحظ وجود توزيع متدرج ومنطقي لأفراد العينة عبر المستويات الدراسية الأربعة:

- تصدرت طلبة السنة الأولى التوزيع بنسبة بلغت 31.8%، 35 طالباً وطالبة
- تلاهم طلبة السنة الثانية بنسبة 27.3%.
- جاء طلبة السنة الثالثة بنسبة 22.7%.
- في حين شكل طلبة السنة الرابعة النسبة الأقل بـ 18.2%.

يعكس هذا التوزيع نجاح الباحث في تغطية جميع المراحل الدراسية، مع تركيز طبيعي في المراحل الأولى التي غالباً ما تكون الأكبر من حيث العدد في الجامعات.

جدول (5) توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار (Frequency)	النسبة المئوية (Percentage)
أعزب	95	86.4%
متزوج	15	13.6%
المجموع	110	100.0%

يُشير الجدول إلى أن الغالبية العظمى من أفراد العينة هم من فئة "الأعزب"، حيث بلغت نسبتهم 95 86.4% طالباً وطالبة، بينما لم تتجاوز نسبة فئة "المتزوج" 13.6% " طالباً وطالبة

جدول (6) توزيع أفراد العينة حسب ساعات الدراسة اليومية

ساعات الدراسة اليومية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من ساعتين	20	18.2%
2 – 4 ساعات	50	45.5%
أكثر من 4 ساعات	40	36.4%
المجموع	110	100.0%

تضح من الجدول وجود اهتمام متوسط إلى عالٍ بالدراسة اليومية لدى غالبية العينة:

- احتلت فئة 2 – 4 ساعات النسبة الأكبر بـ 45.5% ، وهي نسبة مثالية تشير إلى التوازن في الأداء الأكاديمي.
- تليها فئة أكثر من 4 ساعات بنسبة جيدة بلغت 36.4% ، مما يدل على وجود فئة ملتزمة بجدول دراسي مكثف.
- في المقابل، شكلت فئة أقل من ساعتين النسبة الأقل بـ 18.2%.

تحليل المحاور (المتوسط والانحراف المعياري ودرجة الاستجابة)

تم استخدام المقياس الخماسي التالي لتقدير درجة الاستجابة (بناءً على متوسط الاستجابات كما يلي :

مدى المتوسط	درجة الاستجابة
5.00 - 4.20	أوافق بشدة
4.19 - 3.40	أوافق
3.39 - 2.60	محايد
2.59 - 1.80	لا أوافق
1.79 - 1.00	لا أوافق بشدة

محور الصلابة النفسية (المتغير الإيجابي)

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجات الاستجابة لمحور الصلابة النفسية (المتغير الإيجابي)

ر.م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أتمسك بإنهاء المهام الدراسية رغم الصعوبات التي أواجهها.	4.28	0.58	أوافق بشدة
2	أعتبر الفشل فرصة للتعلم وليس سبباً للإحباط.	4.05	0.69	أوافق
3	أشعر أن لي قدرة على التحكم في مجريات حياتي الجامعية.	3.80	0.75	أوافق
4	أتعامل مع المشكلات بروح التحدي لا بروح الاستسلام.	4.15	0.62	أوافق
5	لدي رغبة قوية في مواجهة التحديات الجديدة في دراستي.	3.60	0.90	أوافق
6	لا أسمح للضغوط الدراسية بأن تؤثر في ثقتي بنفسي.	3.45	0.85	أوافق
7	أتمكن من ضبط انفعالاتي عند مواجهة المشكلات.	3.10	1.05	محايد
8	أتعامل بإيجابية مع الانتقادات الموجهة إلي.	3.75	0.80	أوافق
9	أستطيع تحويل المواقف الصعبة إلى فرص للنمو والتطور.	3.98	0.70	أوافق
10	أثق بقدرتي على تجاوز الأزمات مهما كانت شدتها.	4.30	0.55	أوافق بشدة
	الصلابة النفسية الكلية	3.85	0.65	أوافق

يوضح الجدول الخاص بتحليل استجابات أفراد العينة على فقرات محور الصلابة النفسية أن المستوى العام للصلابة النفسية لدى الطلبة يُعد جيداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور 3.85، وهو يقع ضمن درجة الاستجابة "أوافق"، هذا يشير إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط إلى جيد من المهارات النفسية التي تساعدهم على التعامل مع الضغوط الجامعية.

أولاً: مؤشرات القوة في الصلابة النفسية (الموافقة بشدة)

تتركز نقاط القوة والأداء المرتفع في الصلابة النفسية ضمن العناصر التي تعكس الالتزام والتحكم في التعامل مع الأزمات، وتتمثل في:

1. الثقة بالنفس وتجاوز الأزمات (4.30) حصلت الفقرة العاشرة "أثق بقدرتي على تجاوز الأزمات مهما كانت شدتها" على أعلى متوسط حسابي بلغ 4.30 أوافق بشدة، بانحراف معياري منخفض ((0.55)، يدل هذا على أن غالبية الطلبة لديهم مستوى عالٍ من الثقة الداخلية في إمكانية التعافي وتجاوز الصعاب الأكاديمية والشخصية.
 2. الالتزام الدراسي رغم الصعوبات (4.28) حصلت الفقرة الأولى "أتمسك بإنهاء المهام الدراسية رغم الصعوبات التي أواجهها" على متوسط 4.28 أوافق بشدة، وهذا يعكس درجة التزام قوية من قبل الطلبة تجاه واجباتهم الأكاديمية، مما يُعد عاملاً أساسياً للحماية من التسرب أو الفشل الأكاديمي.
- ثانياً: مؤشرات الحاجة إلى التطوير (الموافقة والحياد)
- على الرغم من المستوى الجيد العام، تُظهر بعض الفقرات حاجة إلى تعزيز أو تدريب، لا سيما في جوانب التحكم الانفعالي، وهي:
1. ضبط الانفعالات (3.10) حصلت الفقرة السابعة "أتمكن من ضبط انفعالاتي عند مواجهة المشكلات" على أقل متوسط حسابي بلغ 3.10 وتقع ضمن درجة الاستجابة "محايد"، هذا يُشير إلى أن الطلبة يفتقرون إلى حد كبير لمهارة التحكم الفعال في الانفعالات عند التعرض للضغط، مما قد يزيد من ميلهم للاستجابة للقلق أو الاكتئاب في المواقف العصيبة.
 2. التحكم العام في الحياة الجامعية (3.80) جاءت الفقرة الثالثة "أشعر أن لي قدرة على التحكم في مجريات حياتي الجامعية" بمتوسط 3.80 أوافق على الرغم من أنها موافقة، فإن هذا المستوى لا يزال بحاجة للتعزيز، حيث أن الشعور بـ التحكم الداخلي هو ركيزة أساسية للصلابة النفسية.
 3. مواجهة التحديات الجديدة (3.60) حصلت الفقرة الخامسة "لدي رغبة قوية في مواجهة التحديات الجديدة في دراستي" على متوسط 3.60 أو أفقيد هذا على أن روح التحدي موجودة، لكنها ليست بنفس قوة عنصر الالتزام، مما قد يجعل الطلبة يترددون في خوض تجارب جديدة تتطلب مجهوداً إضافياً.

الخلاصة

تؤكد النتائج أن طلاب كلية التربية يتمتعون بأساس متين من الالتزام والثقة بالنفس يمكن البناء عليه، ومع ذلك، فإن النقطة الحرجة التي تحتاج إلى تدخل إرشادي هي مهارات ضبط الانفعالي، حيث أن ضعف التحكم الانفعالي يمثل ثغرة في جدار الصلابة النفسية يمكن أن تتسبب في تحويل الضغوط اليومية إلى أعراض قلق أو اكتئاب.

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجات الاستجابة لمحور الاكتئاب (المتغير السلبي)

ر.م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أشعر بالحزن معظم الوقت دون سبب واضح.	2.60	1.15	محايد
2	أفقد الاهتمام بالأنشطة التي كنت أستمتع بها سابقاً.	2.45	1.00	لا أوافق
3	أعاني من صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات أو المذاكرة.	3.20	0.85	محايد
4	أشعر بعدم القيمة أو الفشل في حياتي الدراسية.	2.00	0.75	لا أوافق
5	أفكر كثيراً في تجنب الآخرين أو الانعزال عنهم.	2.85	1.10	محايد
6	أنام لساعات طويلة أو قليلة جداً بشكل غير معتاد.	3.00	0.98	محايد
7	أواجه صعوبة في أداء المهام اليومية بسبب الإحباط.	2.15	0.90	لا أوافق
8	أفقد الدافعية للقيام بواجباتي الجامعية.	2.70	1.10	محايد

9	أجد صعوبة في الشعور بالفرح أو الرضا.	2.30	1.00	لا أوافق
10	أشعر أن مستقبلي غامض ولا أمل فيه.	1.95	0.70	لا أوافق بشدة
	مستوى الاكتئاب الكلي	2.58	0.80	لا أوافق

يُظهر الجدول الخاص بمحور الاكتئاب أن المستوى العام للاكتئاب لدى الطلبة منخفض، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور 2.58، وهو يقع ضمن درجة الاستجابة "لا أوافق"، هذا يشير إلى أن غالبية الطلبة لا يعانون من مؤشرات اكتئابية واضحة أو شديدة، مما يعكس صحة نفسية جيدة نسبياً في هذا الجانب.

أولاً: مؤشرات الانخفاض والإنكار الإيجابي (لا أوافق بشدة ولا أوافق)

تُسجل أقل المتوسطات، والتي تدل على عدم وجود الأعراض، في الجوانب الأعمق للاكتئاب، وهي:

1. اليأس وفقدان الأمل (1.95) حصلت الفقرة العاشرة "أشعر أن مستقبلي غامض ولا أمل فيه" على أقل متوسط حسابي

بلغ 1.95 (لا أوافق بشدة)، وهذا يُعد مؤشراً إيجابياً قوياً يدل على أن الطلبة لديهم نظرة تفاؤلية للمستقبل ويحتفظون بالأمل في مسارهم الأكاديمي، وهو عامل حماية نفسي هام.

2. عدم القيمة والشعور بالفشل (2.00) الفقرة الرابعة "أشعر بعدم القيمة أو الفشل في حياتي الدراسية" حصلت على

متوسط 2.00 لا أوافق، هذا يؤكد أن الطلبة لا يتبنون إدراكاً سلبياً ذاتياً مزمناً تجاه أنفسهم أو إنجازهم الأكاديمي.

3. فقدان الاهتمام والمتعة (2.45) حصلت الفقرة الثانية "أفقد الاهتمام بالأنشطة التي كنت أستمع بها سابقاً" على

متوسط 2.45 لا أوافق، هذا يشير إلى أن الطلبة يحتفظون بقدرتهم على الاستمتاع بالأنشطة والهوايات، وهي إحدى العلامات المحورية للاكتئاب.

ثانياً: المؤشرات التي تميل للحياة وتستوجب المراقبة

تتركز المؤشرات التي سجلت درجة "محايد" حول الأعراض الوظيفية والسلوكية التي قد تكون مرتبطة بالضغط الدراسي العام وليس بالاكتئاب السريري، وتستوجب المتابعة:

1. صعوبة التركيز (3.20) حصلت الفقرة الثالثة "أعاني من صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات أو المذاكرة" على

أعلى متوسط في المحور بلغ 3.20 (محايد هذه هي أعلى نقطة في المحور، وتشير إلى أن مشاكل التركيز والوظائف المعرفية هي العرض الأكثر شيوعاً بين الطلبة، وهو غالباً ما يكون نتيجة طبيعية للإجهاد الدراسي أو الضغط الأكاديمي المستمر.

2. اضطراب النوم (3.00) حصلت الفقرة السادسة "أنام لساعات طويلة أو قليلة جداً بشكل غير معتاد" على متوسط

3.00 محايد، هذا يعكس أن اضطرابات النوم شائعة، وقد تكون ناجمة عن ساعات الدراسة الطويلة أو القلق الليلي المرتبط بالامتحانات.

3. الحزن دون سبب (2.60) وفقدان الدافعية (2.70) حصلت هاتان الفقرتان على متوسطات قريبة من نقطة الحياد، هذا

يشير إلى أن هناك فئة من الطلبة قد تعاني من تقلبات مزاجية عابرة أو انخفاض في الدافعية المرتبطة بمتطلبات الدراسة، ولكنها ليست كافية لتصنيفها كعرض اكتابي سريري.

بشكل عام، فإن نتائج محور الاكتئاب إيجابية، وتؤكد أن الأغلبية لا تعاني من أعراض اكتئابية عميقة (مثل اليأس أو عدم القيمة)، ومع ذلك، فإن ارتفاع المتوسط في فقرة صعوبة التركيز (3.20) يشير إلى ضرورة توجيه التدخلات الإرشادية نحو التعامل مع الإجهاد الأكاديمي وتقديم ورش عمل لتحسين مهارات تنظيم الوقت والتركيز، بدلاً من التركيز على العلاج السريري للاكتئاب.

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجات الاستجابة لمحور القلق (المتغير السلبي)

ر.م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الاستجابة
1	أشعر بالتوتر والقلق قبل الامتحانات.	4.60	0.45	أوافق بشدة
2	ينتابني الخوف من الفشل في دراستي الجامعية.	4.40	0.60	أوافق بشدة
3	أشعر بأن أفكاري مشوشة عندما أتعرض لضغط نفسي.	3.70	0.85	أوافق
4	أعاني من سرعة الغضب والتوتر في المواقف الصعبة.	3.55	1.00	أوافق
5	أشعر بعدم الأمان عند التعامل مع الأساتذة أو الزملاء.	2.70	1.10	محايد
6	أتوتر بسهولة عندما أواجه مواقف جديدة.	3.35	0.90	محايد
7	يصعب عليّ اتخاذ قرارات مهمة بسبب الخوف من الخطأ.	3.10	1.05	محايد
8	ألاحظ أن دقات قلبي تتسارع عندما أكون متوتراً.	4.00	0.65	أوافق
9	أشعر بالعجز عن السيطرة على مخاوفي.	3.05	1.15	محايد
10	يقلّ أدائي الأكاديمي عندما أكون قلقاً أو متوتراً.	4.25	0.58	أوافق بشدة
	مستوى القلق الكلي	3.72	0.70	أوافق

يُظهر الجدول الخاص بمحور القلق أن المستوى العام للقلق لدى الطلبة مرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمحور 3.72 وهو يقع ضمن درجة الاستجابة "أوافق"، هذا يشير إلى أن القلق يُعد مشكلة شائعة وملموسة تؤثر على عينة كبيرة من الطلبة الجامعيين، خاصةً القلق المرتبط بالجانب الأكاديمي. أولاً: مؤشرات القلق الحاد والضغط الأكاديمي (الموافقة بشدة)

تتركز أعلى مستويات القلق، والتي سجلت درجة "أوافق بشدة"، حول الجوانب الأكاديمية الصارمة، مما يدل على أن القلق هنا هو قلق أداء أساساً:

1. القلق قبل الامتحانات (4.60) حصلت الفقرة الأولى "أشعر بالتوتر والقلق قبل الامتحانات" على أعلى متوسط حسابي بلغ 4.60، بانحراف معياري منخفض جداً ((0.45)، هذا يؤكد أن قلق الامتحانات هو العرض الأكثر شيوعاً وشيوعاً بين جميع الطلبة.

2. الخوف من الفشل الأكاديمي (4.40) الفقرة الثانية "ينتابني الخوف من الفشل في دراستي الجامعية" جاءت بمتوسط 4.40، هذا يعكس خوفاً جوهرياً لدى الطلبة من عدم تحقيق التوقعات الأكاديمية، مما يُعد ضغطاً دافعاً ولكنه مرهق نفسياً.

3. تأثير القلق على الأداء (4.25) سجلت الفقرة العاشرة "يقلّ أدائي الأكاديمي عندما أكون قلقاً أو متوتراً" متوسط 4.25. وهذا يدل على أن هذا القلق ليس مجرد شعور داخلي، بل يتحول إلى عائق وظيفي فعلي يؤثر سلباً على جودة الأداء الأكاديمي.

ثانياً: مؤشرات الأعراض الجسدية والمعرفية (الموافقة)

تُظهر هذه المؤشرات أن القلق يتجاوز الجانب الأكاديمي ليشمل أعراضاً جسدية ومعرفية:

1. الأعراض الجسدية للقلق (4.00) حصلت الفقرة الثامنة "ألاحظ أن دقات قلبي تتسارع عندما أكون متوتراً" على متوسط 4.00 أوافق، هذا يشير إلى أن الطلبة يعانون من استجابات فسيولوجية واضحة وملموسة للقلق (مثل زيادة ضربات القلب أو التعرق)، مما يتطلب مهارات استرخاء.

2. التشويش المعرفي (3.70) حصلت الفقرة الثالثة "أشعر بأن أفكاري مشوشة عندما أتعرض لضغط نفسي" على متوسط 3.70 أوافق وهذا يعكس أن الضغط يؤدي إلى تشتت ذهني يعيق التفكير المنطقي وحل المشكلات.

ثالثاً: مؤشرات الحاجة إلى التدخل الاجتماعي والتحكم (محايد)

جاءت أقل المتوسطات ضمن درجة "محايد" في الجوانب الأقل مباشرة بالقلق الأكاديمي، وهي تحتاج لبرامج إرشادية:

1. القلق الاجتماعي (2.70) حصلت الفقرة الخامسة "أشعر بعدم الأمان عند التعامل مع الأساتذة أو الزملاء" على أقل متوسط في المحور بلغ 2.70. هذا يشير إلى أن القلق الاجتماعي ليس السمة السائدة في العينة، وأن غالبية الطلبة يشعرون بدرجة مقبولة من الأمان في البيئة الجامعية.

2. صعوبة اتخاذ القرار (3.10) سجلت الفقرة السابعة "يصعب عليّ اتخاذ قرارات مهمة بسبب الخوف من الخطأ" متوسط 3.10 محايد وهذا يوضح أن القلق لديه تأثير متوسط على عملية صنع القرار لدى الطلبة.

مستوى القلق الكلي مرتفع ويتطلب تدخلاً فعالاً، يجب أن تركز الخدمات الإرشادية على إدارة قلق الأداء الذي يشكل جوهر المشكلة، ومساعدة الطلبة على تطوير استراتيجيات للتعامل مع الأعراض الجسدية والمعرفية المصاحبة للضغط، خاصة وأن هذا القلق يؤثر بشكل مباشر وملحوس على مستواهم الأكاديمي.

اختبار الفرضية الرئيسية :

الفرضية الرئيسية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء.

جدول (10) يوضح نتائج اختبار الارتباط للعلاقة بين الصلابة النفسية وخفض مستويات الاكتئاب والقلق

العلاقة بين متغير الصلابة النفسية وكلا من:	معامل الارتباط (Pearson r)	قيمة الدلالة (Sig.)	القرار الاحصائي	القرار
الاكتئاب	-0.552	70.00	دالة إحصائية	رفض الفرضية الصفرية
القلق	-0.610	0.000	دالة إحصائية	رفض الفرضية الصفرية

يظهر الجدول نتائج اختبار الارتباط باستخدام معامل بيرسون (r) لتحديد طبيعة العلاقة بين متغير الصلابة النفسية ومتغيري الاكتئاب والقلق:

1. العلاقة بين الصلابة النفسية والاكتئاب:

بلغ معامل الارتباط (r) قيمة -0.552 ، وهي قيمة تدل على وجود علاقة سالبة متوسطة القوة. قيمة الدلالة الإحصائية بلغت 0.007، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (alpha = 0.05). القرار: بناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية.

2. العلاقة بين الصلابة النفسية والقلق:

بلغ معامل الارتباط (r) قيمة -0.610، وهي قيمة تدل على وجود علاقة سالبة قوية. قيمة الدلالة الإحصائية بلغت 0.000، وهي أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد (alpha = 0.05). القرار: بناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية. الاستنتاج والتفسير :

تم رفض الفرضية الرئيسية الصفريّة بشكل قاطع لصالح الفرضية البديلة، والتي تنص على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية.

1. طبيعة العلاقة (سلبية): العلاقة في كلتا الحالتين هي علاقة سلبية، هذا يعني أن زيادة مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب الجامعي تؤدي إلى انخفاض في مستويات الاكتئاب والقلق لديه، والعكس صحيح).

2. قوة التأثير: تُظهر النتائج أن الصلابة النفسية ترتبط بالقلق بعلاقة أقوى ($r = -0.610$) مقارنة بارتباطها بالاكتئاب وهذا يُفسّر بأن عناصر الصلابة النفسية (مثل الالتزام والتحكم) تعمل بشكل أكثر فعالية كحاجز وقائي ضد القلق المرتبط بالأداء الأكاديمي والامتحانات، والذي وجد أنه مرتفع في العينة.

3. الدلالة الإحصائية: تشير قيم الدلالة الصغيرة جداً (0.007 و 0.000) إلى أن هذه العلاقة ليست نتيجة للصدفة، بل هي علاقة حقيقية وذات أهمية إحصائية في مجتمع الدراسة.

بشكل عام، تؤكد هذه النتائج أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وقائياً حيويّاً وتُعد مصدراً نفسياً مهماً يساعد الطلبة في كلية التربية على تخفيف حدة معاناتهم من أعراض الاكتئاب والقلق المرتبط بالبيئة الجامعية.

الفرضية الفرعية الأولى :

الفرض الصفري : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية/الاكتئاب/القلق لدى طلبة كلية التربية الزهراء تبعاً للجنس

جدول (11) الفروق حسب متغير الجنس (T-Test)

المتغير التابع	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	قيمة الدلالة	القرار
الصلابة النفسية	ذكر	4.05	0.55	2.50	0.014	رفض الفرضية (لصالح الذكور)
	أنثى	3.75	0.70			
الاكتئاب	ذكر	2.30	0.75	3.10	0.003	رفض الفرضية (لصالح الإناث)
	أنثى	2.65	0.85			
القلق	ذكر	3.40	0.68	2.85	0.005	رفض الفرضية (لصالح الإناث)
	أنثى	3.85	0.72			

الفروقات في الصلابة النفسية : بما أن قيمة الدلالة 0.014 أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$)، يتم رفض الفرضية الصفريّة.

□ الاتجاه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، حيث بلغ متوسط الصلابة النفسية لديهم 4.05 أعلى من متوسط الإناث 3.75.

التفسير: يُشير هذا إلى أن الطلاب الذكور في العينة يتمتعون بمستوى أعلى من الالتزام والتحكم والتحمّل (أبعاد الصلابة النفسية) مقارنة بالطلّابات، وربما يُعزى ذلك إلى الفوارق في الأدوار الاجتماعية والثقافية التي تفرض على الذكور قدراً أكبر من المواجهة والتحمّل.

الفروقات في الاكتئاب تبعاً للجنس :

بما أن قيمة الدلالة (0.003) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$)، يتم رفض الفرضية الصفريّة.

1. الاتجاه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث بمعنى أن متوسطهن

كان أعلى)، حيث بلغ متوسط الاكتئاب لديهن 2.65 أعلى من متوسط الذكور (2.30).

2. التفسير: تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات النفسية التي تشير إلى أن الإناث أكثر عرضة للإبلاغ عن أعراض الاكتئاب، وقد يُفسر ذلك زيادة حساسية الإناث للضغوط النفسية، أو لاختلاف أنماط الاستجابة والتعبير عن المشاعر السلبية مقارنة بالذكور.

الفروقات في القلق تبعاً للجنس : بما أن قيمة الدلالة 0.005 أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$)، يتم رفض الفرضية الصفرية.

الاتجاه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث (بمعنى أن متوسطهن كان أعلى)، حيث بلغ متوسط القلق لديهن (3.85) أعلى بكثير من متوسط الذكور (3.40).

التفسير: تُعزز هذه النتيجة النتائج السابقة وتؤكد أن الطالبات الجامعيات أكثر قلقاً، لا سيما القلق المرتبط بالأداء الأكاديمي والامتحانات، ويمكن ربط هذا الارتفاع أيضاً بانخفاض الصلابة النفسية لديهن مقارنة بالذكور، حيث الصلابة النفسية تعمل كعامل حماية ضد القلق.

الفرضية الفرعية الثانية :

الفرض الصفري : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى الاكتئاب

جدول (12) تحليل الانحدار للتنبؤ بالاكتئاب

المتغير	معامل الانحدار (Beta)	قيمة t	قيمة الدلالة (Sig.)	معامل التفسير (R2)	الحكم على الفرضية
الصلابة النفسية	- 0.552	6.60	90.00	0.305	رفض الفرضية الصفرية

بما أن قيمة الدلالة (0.009) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha = 0.05$)، يتم رفض الفرضية الصفرية. التأثير والاتجاه: يشير معامل الانحدار (Beta) السالب وقيمته (0.552) إلى أن الصلابة النفسية تُعد مُتنبئاً سلبياً ذا دلالة إحصائية بمستوى الاكتئاب، أي، كلما زادت درجة الصلابة النفسية لدى الطالب، انخفضت درجته في الاكتئاب. القوة التفسيرية: بلغ معامل التحديد قيمة {0.305} هذا يعني أن متغير الصلابة النفسية يفسر نحو 30.5% من التباين الكلي الحاصل في درجات الاكتئاب لدى الطلبة، وهذه القوة التفسيرية تُعد مهمة وتؤكد أن الصلابة النفسية تلعب دوراً وقائياً جوهرياً ضد الشعور بالاكتئاب.

الفرضية الفرعية الثالثة :

الفرض الصفري : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ومستوى القلق

جدول (13) تحليل الانحدار للتنبؤ بالقلق

المتغير	معامل الانحدار (Beta)	قيمة t	قيمة الدلالة (Sig.)	معامل التفسير (R2)	الحكم على الفرضية
الصلابة النفسية	-0.610	7.85	0.000	0.372	رفض الفرضية الصفرية

1. بما أن قيمة الدلالة (0.000) أقل بكثير من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، يتم رفض الفرضية الصفرية.
2. التأثير والاتجاه: يشير معامل الانحدار السالب وقيمته (- 0.610) إلى أن الصلابة النفسية تُعد مُتنبئاً سلبياً قوياً وذا دلالة إحصائية بمستوى القلق، هذا يؤكد أن الصلابة النفسية هي عامل حماية فعال يقلل من ظهور أعراض القلق.

3. القوة التفسيرية: بلغ معامل التحديد قيمة 0,372، هذا يعني أن متغير الصلابة النفسية يفسر نحو 37.2% من التباين الكلي الحاصل في درجات القلق لدى الطلبة، وهذه القوة التفسيرية أعلى من التفسير الخاص بالاكتئاب، مما يشير إلى أن الصلابة النفسية أكثر فعالية في التخفيف من حدة القلق مقارنة بالاكتئاب في البيئة الجامعية.

النتائج :

1. يتمتع طلبة كلية التربية بمستوى جيد من الصلابة النفسية مع قوة واضحة في عنصري الثقة بالنفس والالتزام الأكاديمي
2. مستوى القلق العام لدى الطلبة مرتفع ويتركز بشكل حاد حول قلق الامتحانات والخوف من الفشل الأكاديمي
3. مستوى الاكتئاب: مستوى الاكتئاب العام منخفض ولكن العرض الأكثر شيوعاً هو صعوبة التركيز مما يشير إلى الإجهاد الأكاديمي أكثر من الاكتئاب السريري.
4. العلاقة الرئيسية: توجد علاقة ارتباطية سلبية قوية وذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وكل من الاكتئاب والقلق ، مما يؤكد الدور الوقائي للصلابة النفسية.
5. الفروق حسب الجنس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الثلاثة: الذكور أكثر صلاباً نفسياً والإناث أكثر عرضة للاكتئاب والقلق.

6. : الصلابة النفسية تنبئ بانخفاض كل من القلق والاكتئاب، وكانت قدرتها التفسيرية أقوى تجاه القلق

التوصيات :

1. يجب على الإرشاد النفسي في الجامعة تقديم برامج تدريبية متخصصة لتعزيز مهارات الضبط الانفعالي لدى الطلبة لتقليل تحول الضغوط إلى أعراض قلق أو اكتئاب.
2. : تصميم برامج إرشادية خاصة تركز على تنمية الصلابة النفسية والتحمل لدى الطالبات، نظراً لظهورهن بمستوى صلاب أقل وأعراض قلق واكتئاب أعلى.
3. ضرورة إطلاق ورش عمل للحد من قلق الامتحانات والخوف من الفشل، باستخدام تقنيات الاسترخاء والتخيل الموجه والتعامل مع الأعراض الجسدية للقلق كانت الأعلى
4. تقديم دورات حول تنظيم الوقت واستراتيجيات المذاكرة الفعالة لمساعدة الطلبة في التغلب على "صعوبة التركيز" الناتجة عن الإجهاد الأكاديمي.
5. بناء خطة وقائية شاملة تستثمر في نقاط قوة الصلابة النفسية الموجودة لدى الطلبة (الثقة والالتزام) وتستغلها كألية للحماية الذاتية ضد التدهور النفسي.
6. إجراء دراسات طولية (تتبعية) تتناول كيفية تطور الصلابة النفسية لدى الطلبة خلال سنوات الدراسة الأربع، وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي الفعلي وليس فقط بالشعور بالفشل.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2014): إرشاد الموهوبين والمتفوقين، عمان: دار المسيرة.
2. العساف، صالح بن حمد. (2003): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض: مكتبة العبيكان.
3. عباس، مدحت عبد الغني. (2010): الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 22(3): 175-195.
4. عبد الله، عادل. (1991): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

5. عبد الله بن عبد العزيز. (2015): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى المكتتبين في ضوء نظرية العلاج المعرفي السلوكي، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، 45(2): 53-67.
6. عبد المعطي، حسن. (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الزهراء.
7. دُخان، فؤاد، & الحجار، نبيل. (2007): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 15(2): 369-385.
8. زهران، حامد عبد السلام. (2005): الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
9. غريب، عبد الباري محمد. (2007): الاضطرابات النفسية والعقلية، القاهرة: دار النهضة العربية.
10. كحلة، ألفت حسين. (2013): الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، 4(1): 89-105.
11. مخيمر، عماد محمد. (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، مجلة علم النفس، العدد 46، 102-120.
12. مخيمر، عماد محمد. (2012): مقياس الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
13. يوسف، جمعة سيد. (1990): التوافق النفسي، القاهرة: مكتبة غريب.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Kobasa, S. (1979): Stressful life events, personality, and health, C. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.
2. R., & Kahn, S. (1982): Hardiness and health: A prospective study, C., Maddi, S, Kobasa, S. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 168-177.
3. R. (2004): Hardiness: An operationalization of existential courage, Maddi, S. Journal of Humanistic Psychology, 44(3), 279-298.