



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة

دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

تخصص (علم نفس تعليمي)

إعداد:

طارق ميلاد على ابوعمجة

إشراف:

أ. د/ عزة صالح الالفي

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠١٦م / ١٤٣٨هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ )

(سورة المجادلة الآية: ١١)

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد.

إذا كان هناك مَنْ شُكِرَ فله وحده أولاً وأخيراً فهو الذي أعانني بالصبر والتوفيق على إتمام هذا العمل راجياً منه القبول والمغفرة، ثم جهود رائدة من رواد البحث في مجال علم النفس الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان - أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس لتفضلها بالإشراف، ولما قدمته من توجيهات وملاحظات في كل مرحلة من مراحل الدراسة.

وأقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذة الدكتورة / عزة صالح الألفي • أستاذ علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على عطائها وسعة صدرها، فجزاها الله عني كل خير.

كما يسرني أن أقدم بخالص شكري وتقديري، للأستاذين الفاضلين، الأستاذة الدكتورة نبيلة أمين بوزيد والأستاذ الدكتور طه أحمد حسانين المستكاوي، على قبولهما مناقشة هذه الرسالة.

كما أقدم بالشكر والتقدير إلى جميع السادة الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس.

وعرفاناً بالجميل أقدم بجزيل الشكر لجميع السادة أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس وكلية التربية قصر بن غشير.

الباحث

## مستخلص الدراسة

اسم الباحث: طارق ميلاد علي أبو غمجه.

جهة الدراسة: جامعة عين شمس-كلية البنات – قسم علم النفس.

عنوان الدراسة: تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة لتحسين درجة الرضا عن الحياة

وتهدف الدراسة الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، والتعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لتحسن الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة موزعين على مجموعة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالباً وطالبة ومجموعة الدراسة الوصفية (١٠٠) طالب وطالبة وفي الدراسة التجريبية كانت المجموعة التجريبية مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة والمجموعة الضابطة (٢٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طرابلس كلية التربية قصر بن غشير واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث) ومقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الجامعية (إعداد الباحث) واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد الباحث) وبرنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة كمدخل لتحسين درجة الرضا عن الحياة. (إعداد الباحث) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية (بعد الالتزام، التحكم، التحدي) ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية (الرضا عن الذات، الرضا عن الأصدقاء ، والرضا عن البيئة المحيطة) لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة بين أبعاد الصلابة النفسية والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية ومقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة. وأكدت نتائج الدراسة التجريبية على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي ، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية ، وذلك لصالح القياس البعدي. وكذلك على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية، لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كلمات مفتاحية: البرنامج التدريبي – الصلابة النفسية – الرضا عن الحياة – الطالب الجامعي.

### **Abstract of the study**

- Researcher Name: Tarek Milad Ali Abo Gamja
- The study setting: Ain Shams University – Faculty of women – Psychology Department.
- The study title: Development of Psychological Hardiness among university students to improve life satisfaction.

The study aims to reveal the relationship between the psychological hardiness and life satisfaction, and identify the effectiveness of training program for developing the psychological hardiness to improve the life satisfaction among the university students.

The study sample: the study sample consisted of (150) male and female students to be distributed on the group of pilot study of (50) male and female students and the group of descriptive study (100) male and female students. In the experimental study, the experimental group consisted of (20) male and female students and the control group consisted of (20) male and female students from Tripoli University - Faculty of Education - Qasr Bin Ghashir.

**To validate the hypotheses of the current study, the researcher used the following tools:**

1. The psychological hardiness scale among the university students (prepared by the researcher).
2. The life satisfaction scale among the university students (prepared by the researcher).
3. The form of social and cultural level of family (prepared by the researcher).
4. A training program for developing the psychological hardiness among the university students to improve the score of satisfaction with life (prepared by the researcher).

The study results found that there is positive correlation between the psychological hardiness scale with its sub dimensions (commitment, control, challenge) and the life satisfaction scale with its sub dimensions (self satisfaction, satisfaction with friends, satisfaction with surrounding environment) among the university students. There is no relationship between the dimensions of psychological hardiness and the social cultural level of family among the university students, and there are no statistically significant differences between male and female scores on the psychological hardiness scale with its sub dimensions and the life satisfaction scale with its sub dimensions among the university students. The results of the experimental study confirmed that there are statistically significant differences between the experimental group in the pre and post measures on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in favor of the post measure, and there are statistically significant differences between the mean scores of experimental and control groups on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in the post measure in favor of the experimental group. There are no statistically significant differences between the mean scores of experimental group on the psychological hardiness scale with its sub dimensions in the two measurements dimensional and iterative, and no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and consecutive measures, and there are statistically significant differences between the mean scores of experimental group in the pre and post measures on the life satisfaction scale with its sub dimensions in favor of the post measure. Also, there are statistically significant differences between the mean scores of experimental and control groups on the life satisfaction scale with its sub dimensions in favor of the experimental group.

**The keywords:** training program – psychological hardiness - life satisfaction - university student.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١	<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>
٢	مقدمة الدراسة.
٥	مشكلة الدراسة وأسئلتها.
٨	أهداف الدراسة.
٨	أهمية الدراسة.
٩	مصطلحات الدراسة.
١١	محددات الدراسة.
١٣	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٤	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>
١٥	<b>المحور الأول: الصلابة النفسية.</b>
١٦	نشأة مفهوم الصلابة النفسية.
١٧	تعريفات الصلابة النفسية.
١٨	خصائص ذوي الصلابة النفسية.
٢٠	أبعاد الصلابة النفسية.
٢٣	الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية.
٣٣	النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
٣٦	<b>المحور الثاني: الرضا عن الحياة.</b>
٣٦	تعريفات الرضا عن الحياة.
٣٨	الرضا عن الحياة في منظور الإسلام.
٤٠	أبعاد الرضا عن الحياة.
٤١	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة.
٤٥	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
٤٧	الرضا عن الحياة والصحة النفسية.
٤٨	<b>المحور الثالث: لطالب الجامعة</b>
٤٩	مرحلة المراهقة.
٥١	الخصائص المميزة للطالب الجامعي.
٥٢	خصائص حاجات الطالب الجامعي.

## تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥٤	<b>الفصل الثالث: دراسات سابقة</b>
٥٥	أولاً - دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٦٢	ثانياً - دراسات تناولت الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٦٨	ثالثاً - دراسات تناولت بعض البرنامج التدريبية لتنمية الصلابة النفسية.
٧٠	رابعاً - دراسات تناولت بعض البرنامج التدريبية لتنمية الرضا عن الحياة.
٧٤	فروض الدراسة.
٧٥	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
٧٦	أولاً: منهج الدراسة.
٧٦	ثانياً: عينة الدراسة.
٨١	ثالثاً: أدوات الدراسة.
٨١	١. مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٨٨	٢. مقياس الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
٩٤	٣. استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحث).
٩٥	٤. برنامج تدريبي لتنمية الصلابة النفسية كمدخل لتحسين درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحث).
١٢٤	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
١٢٥	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها</b>
١٢٦	أولاً: نتائج الدراسة الوصفية
١٢٦	الفرض الأول ونتائجه.
١٢٨	الفرض الثاني ونتائجه.
١٢٩	الفرض الثالث ونتائجه.
١٣١	الفرض الرابع ونتائجه.
١٣٣	نتائج الدراسة الوصفية من وجهة النظر القياس (محكي المرجع).
١٣٦	ثانياً: نتائج الدراسة التجريبية

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٣٧	الفرض الخامس ونتائجه.
١٤٠	الفرض السادس ونتائجه.
١٤٣	الفرض السابع ونتائجه.
١٤٥	الفرض الثامن ونتائجه.
١٤٨	الفرض التاسع ونتائجه.
١٥٠	الفرض العاشر ونتائجه.
١٥١	نتائج الدراسة التجريبية من وجهة النظر القياس (محكي المرجع).
١٥٤	ثالثاً: مجمل عام لنتائج الدراسة.
١٥٥	رابعاً: توصيات الدراسة.
١٥٥	خامساً: بحوث مقترحة.
١٥٦	قائمة المراجع
١٥٧	أولاً: المراجع العربية.
١٦٧	ثانياً: المراجع الأجنبية.
١٧٠	ملاحق الدراسة.
٢٣٣	ملخص الدراسة باللغة العربية.
٢٣٧	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.



## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٨	التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة.	١.
٧٩	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في العمر الزمني.	٢.
٧٩	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي والثقافي.	٣.
٨٠	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي.	٤.
٨١	الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس القبلي.	٥.
٨٤	معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية.	٦.
٨٥	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية.	٧.
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية.	٨.
٨٧	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية.	٩.
٨٧	توزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقياس الصلابة النفسية.	١٠.
٩٠	معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.	١١.
٩١	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.	١٢.
٩٢	دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى وبين متوسطات درجات الإرباعي الأدنى بالنسبة إلى الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.	١٣.
٩٢	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة.	١٤.
٩٣	توزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة.	١٥.
٩٤	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي	١٦.
١٢٢	محتوى جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها وفنياتها المستخدمة.	١٧.
١٢٦	الإحصاء الوصفي على مقياس الصلابة النفسية وعلى مقياس الرضا عن الحياة.	١٨.
١٢٧	معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة.	١٩.

## تابع قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم
١٢٩	معامل الارتباط بين الصلابة النفسية والمستوى الثقافي الاجتماعي.	٢٠.
١٣٠	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الصلابة النفسية.	٢١.
١٣٢	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الرضا عن الحياة.	٢٢.
١٣٤	نتائج الدراسة من وجهة نظر محكية المرجع على أبعاد مقياس الصلابة النفسية.	٢٣.
١٣٥	نتائج الدراسة من وجهة نظر محكية المرجع على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.	٢٤.
١٣٦	الوصف الإحصائي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية.	٢٥.
١٣٦	الوصف الإحصائي لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة.	٢٦.
١٣٧	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي.	٢٧.
١٤٠	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي.	٢٨.
١٤٣	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.	٢٩.
١٤٥	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الرضا عن الحياة في القياسين القبلي والبعدي.	٣٠.
١٤٨	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الرضا عن الحياة في القياس البعدي.	٣١.
١٥٢	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.	٣٢.
١٥٢	نتائج الدراسة من وجهة نظر محكية المرجع على مقياس الصلابة النفسية.	٣٣.
١٥٣	نتائج الدراسة من وجهة نظر محكية المرجع على مقياس الرضا عن الحياة.	٣٤.

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١١١	نافذة جوهرة ممثلة للحياة.	١.
١٣٠	الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	٢.
١٣٢	الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	٣.
١٣٧	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	٤.
١٤١	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	٥.
١٤٤	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.	٦.
١٤٦	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	٧.
١٤٨	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	٨.
١٥٠	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية.	٩.

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٧٠	مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولى.	١
١٧٣	مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية.	٢
١٧٥	الفقرات التي حدقها في مقياس الصلابة النفسية	٣
١٧٦	مقياس الرضا عن الحياة في صورته الأولى.	٤
١٧٩	مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية.	٥
١٨١	الفقرات التي حدقها في مقياس الرضا عن الحياة.	٦
١٨٢	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب المرحلة الجامعية في صورتها الأولى.	٧
١٨٤	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لدى طلاب الجامعة في صورتها النهائية	٨
١٨٦	خطاب السادة المحكمين	٩
١٨٧	قائمة أسماء السادة المحكمين.	١٠

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة وأسئلتها.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- محددات الدراسة.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### مقدمة الدراسة:

تعد الضغوط إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يدركها الإنسان في المواقف المختلفة، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة سواء البيئة المنزلية أو المدرسية ولقد بدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة ومواجهتها، إن النجاح والتقبل يمكن أن يجعلنا نشعر شعوراً طيباً تجاه أنفسنا على نحو خاص، أما الفشل والرفض والهزيمة فيمكن أن تسبب أمرَ أنواع الذل.

إن ضغوط الحياة وأحداثها الحرجة من طبيعة الوجود الإنساني، إلا أن ذلك قد لا يحدث عند كل الأفراد، فقد لوحظ أن معظم الأفراد يحتفظون بمستوى عالٍ من القوة النفسية أو المناعة النفسية، ولا يصيبهم الكرب النفسي بالرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة الأمر الذي يجعلنا نعطي دوراً مهماً لشخصية الفرد بكل جوانبها (سالم محمد المفرجي، وعبد الله علي الشهري، ٢٠٠٨، ١٤٩).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً وخاصة في البيئة الليبية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، وبدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة للمتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ومن العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، الصلابة النفسية عند تلقي الصدمات.

إن تأثير الصلابة يتمثل في دور الوسيط بين التقييم المعرفي للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التي يمر بها الفرد، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية (مدحت الطاف عباس، ٢٠١٠، ١٦٨).

وتنشئ الصلابة النفسية جداراً دفاعياً نفسياً للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط، وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وقد تخلو حياته من القلق والاكتئاب، وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان.

ولقد أشارت دراسة لامبرت (Lambert,2003) إلى أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتدريبات الرياضية، الأمر الذي يكون ارتباطاً إيجابياً بين الصلابة النفسية والصحة الجسدية.

وقد أشارت كوبازا (Kobasa,1982:707) أن تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والنكسات والظروف غير المواتية، ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاغتراب النفسي ، ولا يمكننا أيضاً الهروب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أية مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة ، أي لا حياة بدون ضغوطات وحيثما توجد الحياة توجد الضغوط ، كما يرى (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢، ١٥٣) أن الصلابة النفسية هي التي تعطي المعنى للإنسان وهي التي تضيء على الأشياء المعنى والمغزى والقيمة. وترتبط الصحة النفسية بدرجة كبيرة بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة هادئة سوية مليئة بالتحمس، وخالية من التآسي والاضطراب، المتصف بالإيجابية، والقدرة على مواجهة المواقف، والتصدي للمشكلات التي تقابل الفرد في مختلف نواحي حياته، حيث يشعر الفرد بالمسؤولية، ويتولى أمور حياته وهو واثق بنفسه مؤكداً لذاته صابراً متحملاً لضغوط حياته ومشقاتها، بنفس راضية مطمئنة.

وتتأثر شخصية الإنسان وصحته النفسية بالعديد من المواقف والظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وكافة الظروف الضاغطة التي يقابلها في حياته، ولعل من أصعبها فقدان الإنسان لشخص ما يشعره بالحزن ويصيبه القلق والاكتئاب، لقد قدر لكل فرد أن يواجه موت شخص عزيز عليه له (أب، أم، أخ، زوجة، ابن، صديق) في فترة حياته، وهذه المواجهة مؤلمة، تعد أكثر مآسي الحياة وأشقها على النفس، ويترتب عليها مجموعة من الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتمتد معاناة الفرد من هذه الآثار لشهور، وربما لسنوات.

والصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وفي زيادة الدعم النفسي، حيث اتفق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضوا؟ وهذه جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (محمد عودة، ٢٠١٠، ١٢٤)

بالرجوع إلى الأدبيات النظرية عن الصلابة النفسية وجد الباحث اتفاقاً بين الباحثين على أهمية الصلابة النفسية واختلفوا حول مصادر تشكيلها وأبعادها، وأبعاد الصلابة النفسية في الدراسة الراهنة