

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتممر

د. شادي محمد السيد أبو السعود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة مطروح

مستخلص البحث

هدف البحث إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتممر، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية من (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (٢٠,٦٢٥)، وانحراف معياري بلغ (١,١٢٥)، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة بواقع (٢٠) طالبًا وطالبة لكل مجموعة، وقد اشتمل البحث على الأدوات الآتية: مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة إعداد/الباحث، مقياس التعرض للتممر لدى طلاب الجامعة/إعداد الباحث، مقياس ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة إعداد/ أبو النيل وآخرون (٢٠١١)، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة المصرية إعداد/ سعفان وخطاب (٢٠١٦)، وتم تطبيق برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل إعداد/ الباحث على أفراد المجموعة التجريبية الذي استغرق (١٦) جلسة، وأسفرت نتائج البحث عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل، الصلابة النفسية، طلاب الجامعة،

التممر.

فعالية برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر

د. شادي محمد السيد أبو السعود

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة مطروح

مقدمة

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي تتشكل فيها شخصية الطالب المهنية ورؤيته لمستقبله حيث يتم في هذه المرحلة إعداد الطالب من الناحية الأكاديمية وتجهيزه لسوق العمل؛ ولذلك تحرص المؤسسات الجامعية على تنمية طاقات أبنائها وترسيخ المعرفة في أذهانهم، وإكسابهم خبرات علمية متخصصة ومتعمقة، والارتقاء بشخصياتهم وأساليب تفكيرهم، والتغلب على المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تقابلهم.

وتتعدد وتنوع المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة، وتعد مشكلة التعرض للتمتر من ضمن هذه المشكلات التي تواجه العديد من طلاب الجامعة، ففي دراسة قام بها Lund and Ross (2017) تضمنت مراجعة (١٤) دراسة تم التوصل فيها أن متوسط تعرض طلاب الجامعة للتمتر تراوح من ٢٠-٢٥%.

ويتميز التمر بأنه سلوك متكرر ولا يوجد فيه توازن في القوة بين المتمتر والمتعرض للتمتر حيث لا يستطيع الضحية الذي يتعرض للتمتر حماية نفسه من خطر التمر لعدد من الأسباب منها أن يكون أضعف من الشخص المتمتر من الناحية النفسية أو الجسدية (Tuncay et al.,2023,p.2).

وتتعدد أشكال التمر تجاه طلاب الجامعة فهناك الشكل التقليدي للتمتر الذي يتضمن الإساءة المباشرة تجاه الآخرين وجهاً لوجه، وهناك التمر الإلكتروني الذي يتم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وعبر الانترنت ويشمل ذلك التهديدات، وتوجيه الإهانات، ونشر التعليقات السلبية أو الصور المسيئة (Villora et al.,2021,p.360).

وتعتبر مشكلة التعرض للتمتر مشكلة بالغة الخطورة حيث يؤثر التمر سلباً على مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما يعد من ضمن الأسباب الأساسية التي

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

تؤدي إلى ضعف التحصيل الأكاديمي لديهم، وانخفاض القدرة على الإنجاز، وانخفاض مستوى تقدير الذات (Bibi et al.,2021,p.1187) ، وبالإضافة إلى ذلك يعد من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى التسرب من التعليم، والإصابة بالاكتئاب والقلق، وزيادة محاولات الانتحار (AIMulhim,2018,p.212).

وتتأثر قدرة طلاب الجامعة على مواجهة سلوكيات التمر بمستوى الصلابة النفسية لديهم، فطلاب الجامعة ذوو الصلابة النفسية المرتفعة أكثر ثباتاً وقدرة على مواجهة التهديدات التي تواجههم من قبل الآخرين بعكس الطلاب ذوي الصلابة النفسية المنخفضة فهم يجدون صعوبة بالغة في الدفاع عن أنفسهم ومواجهة التهديدات الخارجية (Almahaireh et al.,2018,p.175).

ولذلك فإن تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة يعد أمر ضروري خاصة أن طلاب الجامعة أظهروا مستويات أقل في مستوى الصلابة النفسية من عامة السكان مما يستدعي ضرورة العمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم (Kowalski & Schermer ,2019).

وتسهم الصلابة النفسية في إكساب طلاب الجامعة آليات المواجهة الفعالة، وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات كما تمنحهم القدرة على الصمود والمقاومة والتعافي من الأحداث المجهددة (Jianping et al.,2023,p.2)، وتجعلهم أكثر قدرة في التغلب على مشاكلهم، وأكثر قوة وجرأة وصلابة في مواجهة الضغوط النفسية (Khoiriyah et al., 2020,p.153).

وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة مكونات أساسية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، فالأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية ينظرون إلى الحياة نظرة تتسم بالتعاؤل والواقعية، ولذلك فالصلابة النفسية تعد عامل هام لتحقيق النجاح ومواجهة المواقف الصعبة (Torfayeh et al.,2020,p.102).

ونظراً لأهمية الصلابة النفسية في حياة الطالب الجامعي دعا العديد من الباحثين إلى ضرورة تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة لحمايتهم من الأخطار التي قد يتعرضون لها، وحتى يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط. (Almahaireh et al.,2018; Antika et al.,2020; Jianping et al., 2023)

د. شادي محمد السيد أبو السعود

ويعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBC) من ضمن الطرق الإرشادية المناسبة التي يمكن من خلالها تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب بأبعادها الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدي حيث إنه يزيد من قدرة الطلاب على المواجهة، ويجعلهم أكثر جرأة وقدرة في التعامل مع الآخرين (Fajriani et al.,2021).

كما يعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل من أحدث الطرق الإرشادية التي تتسم بالكفاءة العالية والبساطة وتوفير الوقت، ويتم فيه التركيز على القوة التي يمتلكها الفرد من أجل إيجاد حلول فعالة لمشكلاته وللمواقف الصعبة التي يتعرض لها بدلاً من استغراق الوقت في التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث المشكلة (Hendriani & Mulawarman,2020,p.101)

وقد كتب ستيف دي شيزر وآخرون (2021) De Shazer et al. عن هذا الأسلوب بالتفصيل موضحين مدى فعاليته وكفاءته، وذلك في كتابهم الشهير " أكثر من المعجزات: حالة فن العلاج المختصر المتمركز حول الحل " More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy

ويعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل مفيداً في تنمية مستوى الصلابة والقدرة لدى الطلاب في مواجهة سلوكيات التمر؛ لأنه يركز على نقاط القوة لدى الطلاب المعرضين للتمر مما يجعلهم أكثر صلابة وثقة بأنفسهم، ويستخدم في سبيل ذلك العديد من الفنيات التي يمكن من خلالها تنمية نقاط القوة لدى الطلاب مثل: الأسئلة الاستثنائية والسؤال المعجزة والتشجيع (Paolini et al.,2016,p.2).

مما سبق يتضح أن طلاب الجامعة الذين يتعرضون للتمر في أمس الحاجة إلى المساعدة والدعم، والعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم حتى يستطيعوا مواجهة الضغوط التي تقابلهم، كما يتضح أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يعد من الطرق الإرشادية المناسبة التي يمكن من خلالها تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهو ما يتبلور في مشكلة البحث الحالي.

مشكلة البحث

نبعت مشكلة البحث مما انتهت إليه العديد من الأبحاث السابقة حيث أوضحت هذه الابحاث أن هناك بعض طلاب الجامعة الذين يعانون من أشكال متنوعة من الإيذاء النفسي

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

الذي يؤثر عليهم سلبياً مما يستدعي ضرورة العمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم حتى يستطيعوا مقاومة أنواع الإيذاء النفسي الذي يتعرضون له (Almahaireh et al., 2018; Nikoozadeh, 2020; Khoiriyah et al., 2020; Torfayeh et al., 2020)

ويعد التعرض للتمتر من أخطر أشكال الإيذاء النفسي الذي يتعرض لها طلاب الجامعة، ويوجه في الغالب تجاه الشخص الأضعف الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه مما يؤدي إلى إصابته بأضرار نفسية كبيرة مثل القلق، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، وقد يدفع التعرض للتمتر في بعض الأحيان الشخص المتمتر عليه إلى محاولة الانتحار (AlMulhim et al., 2018; Bibi et al., 2021; Khine et al., 2020).

وللتعرف على طبيعة هذه المشكلة بشكل أكثر عمقاً قام الباحث في البحث الحالي بعمل دراسة استطلاعية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح تضمنت (٣٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن حصول (١٠٥) طالب منهم على درجات مرتفعة على مقياس التعرض للتمتر /إعداد الباحث بنسبة مئوية بلغت (٣٥ %) ، كما أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن حصول (٤٥) طالباً من إجمالي ال (١٠٥) طالب على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية إعداد /الباحث بنسبة مئوية بلغت(٤٢,٨ %).

ولذلك فإن تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة الذين يتعرضون للتمتر يعد أمر في غاية الأهمية حتى يستطيعوا حماية أنفسهم من الأخطار التي يتعرضون لها، فغياب الصلابة النفسية بجوانبها المختلفة لدى طلاب الجامعة تقلل من قدرتهم على مواجهة الضغوط والمواقف السلبية (سراج، ٢٠١٨، ص١٢٢٣).

خاصة أن الصلابة النفسية تزيد من قدرة الطالب الجامعي على التحمل والمقاومة وإيجاد العديد من البدائل للمشكلات، وتسهم في حسن توظيف الإمكانيات العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية (الشامي ، ٢٠٢٠، ص٢١). وبالإضافة إلى ذلك تقي الصلابة النفسية الطالب من آثار الضغوط، وتجعله أكثر مرونة وقدرة في التغلب على هذه الضغوط، وحماية نفسه من الاضطرابات النفسية (أبو عباس، ٢٠٢٠، ص٣٢٥)، وأيضاً تشكل الصلابة النفسية دوراً كبيراً في زيادة وعي الفرد

د. شادي محمد السيد أبو السعود

بذاته وثقته في نفسه مما يساعده على الثبات الانفعالي والسكينة النفسية وجعله أقل ضغطاً وتوترًا مع ما يتعرض له من ضغوط نفسية (آل منصور، ٢٠٢٠، ص ٦٤٦).

وتتعدد الأساليب التي تستخدم في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، ويعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBC) إرشادًا مناسبًا لتطوير مستوى الصلابة لدى الطلاب حيث يساهم في تطوير معتقدات الفرد الشخصية وجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات والمواقف الحياتية، كما يمكن من خلاله علاج نقاط الضعف لدى الطلاب وتدعيم نقاط القوة لديهم (Fajriani et al., 2021, pp.2-3).

كما أنه يزيد من قدرة الطلاب على مواجهة مشكلاتهم لأنه يركز على وضع حلول سريعة للمشاكل النفسية لدى الطلاب بدلاً من استغراق وقت طويل في التعرف على أسباب المشكلة، ويعد من الأساليب الإرشادية الأكثر إرضاءً لأسر الطلاب الذين يتعرضون للتمتر لأنه يزيد من قوة أبنائهم النفسية ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات (Tuncay et al., 2023, p.10).

ومن ثم فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد في السؤالين التاليين: ما فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر؟ ما مدى استمرارية فعالية البرنامج خلال فترة المتابعة؟

هدف البحث

هدف البحث إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المعرضين للتمتر من خلال تعريضهم لبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBC).

أهمية البحث

١- الأهمية النظرية:

أ- تتضح الأهمية النظرية للبحث في الموضوع الذي تتصدى له ، وهو تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر ، فبعد أن تتبع الباحثة الدراسات العربية التي تناولت الصلابة النفسية والتمتر لم يعثر على أي دراسة عربية هدفت إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

المعرضين للتمتر بالرغم من تأكيد بعض الدراسات أن الطلاب المعرضين للتمتر يحتاجون إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم (سراج، ٢٠١٨، الشامي، ٢٠٢٠)، وبالرغم من ذلك تركزت هذه الدراسات على دراسة العلاقة بين التمر والصلابة النفسية (سراج، ٢٠١٨)، أو على دراسة نمذجة العلاقة السببية بين الصلابة النفسية والتمتر وبعض المتغيرات الأخرى (الشامي، ٢٠٢٠)، مما يؤكد أهمية البحث الحالي.

ب- مواكبة الاتجاهات العالمية الحديثة في استخدام الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل حيث يعد هذا الأسلوب من أحدث الطرق الإرشادية التي ركزت عليها الأبحاث الأجنبية الحديثة: (Bokaie et al.,2023; Jahara & Daulay ,2023 ;Sağar.,2023; Tuncay et al.,2023; Yandri et al.,2023; Wang et al.,2023 ;Yeschisca et al.,2023)، وبالرغم من ذلك لم ينل هذا الأسلوب حتى الآن الاهتمام الكافي في الأبحاث العربية، ومن ثم قد يلفت البحث الحالي أنظار العديد من الباحثين في الوطن العربي إلى التوسع في استخدام الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل بما يواكب الاتجاهات العالمية الحديثة في مجال البحث العلمي.

ج- كما تتضح أهمية البحث فيما يخرج به من توصيات وبحوث مقترحة قد تلفت أنظار الباحثين إلى ضرورة الاهتمام بشكل أكبر بتحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب المعرضين للتمتر، مما يعمل على إثراء المكتبة العربية بمزيد من البحوث في هذا المجال.

٢- الأهمية التطبيقية:

أ- حاجة طلاب الجامعة بمحافظه مطروح المعرضين للتمتر إلى تلقي أساليب التدخل المناسبة التي يمكن من خلالها تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم؛ خاصة أن محافظة مطروح محافظة حدودية وتحتاج إلى المزيد من الخدمات النفسية لأبنائها كما أنه لم يتم تقديم أي خدمات إرشادية- في حدود علم الباحث- لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة مطروح المعرضين للتمتر مما يؤكد أهمية البحث الحالي.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

ب- تطبيق برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر قد يسهم في زيادة قدراتهم على مواجهة التحديات، والضغوط النفسية، والإيذاء النفسي، وبالإضافة إلى ذلك فتحسين الصلابة النفسية لديهم يعد درع واق لحمايتهم من العديد من الأخطار التي قد يتعرضون لها مثل: القلق، والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية، والتسرب من التعليم.

ج- كما تكمن الأهمية التطبيقية للبحث فيما يسفر عنه من نتائج في مجال دراسة الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر، وفي مجال استخدام الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل كأسلوب تدخل.

مفاهيم البحث:

١- البرنامج الإرشادي Counseling program

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي في البحث الحالي إجرائياً بأنه: " برنامج مخطط ومنظم في ضوء مجموعة من الأسس العلمية قائم على الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (SFBC) الذي أسسه ستيف دي شيزر Steve de Shazer وزملاؤه، ويستخدم البرنامج مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، وهي: السؤال المعجزة، تحديد الهدف، تغيير ما قبل الجلسة، الأسئلة الاستثنائية، أسلوب تطبيع المشكلة، حديث الحل، المجاملة، التجارب والواجبات المنزلية، أسئلة القياس؛ بهدف تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المعرضين للتمتر.

٢- الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل Solution-focused counseling brief

الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل أسلوب إرشادي يتم فيه التأكيد على القوة الذاتية للمسترشد في وضع حلول لمشكلته من خلال مساعدته في بناء أفكار ومشاعر إيجابية يمكن من خلالها تقوية البناء النفسي لديه حيث ينظر فيه إلى المسترشد كشخص إيجابي قادر على حل مشكلاته مع تقديم الدعم والتوجيه المناسب له (Amran et al.,2023,p.5).

٣- الصلابة النفسية Psychological Hardiness

يعرف الباحث الصلابة النفسية في البحث الحالي إجرائيًا بأنها: بناء نفسي متكامل يشتمل على ثلاثة عناصر أساسية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي مما يعمل على حماية الطالب الجامعي من الضغوط النفسية من خلال تحسين قدرته على المواجهة الفعالة للمشكلات التي يتعرض لها، ومساعدته على التعامل معها بصورة سليمة.

وتقاس الصلابة النفسية في البحث الحالي إجرائيًا بمقياس الصلابة النفسية لدى

طلاب الجامعة، إعداد الباحث

٤- التنمر Bullying

يعرف الباحث التنمر في البحث الحالي إجرائيًا بأنه: سلوك متعمد ومتكرر موجه نحو الطالب الجامعي من شخص ما أو من خلال مجموعة من الأشخاص بهدف إيذائه أو السيطرة عليه؛ وقد يتضمن هذا السلوك إساءة لفظية مثل: السخرية ومحاولة التقليل من شأنه، أو إساءة اجتماعية مثل: التحريض تجاهه ومحاولة عزله اجتماعيًا، أو إساءة جسدية مثل: الدفع أو الركل، أو إساءة إلكترونية مثل: الانتحال الإلكتروني ونشر الصور والفيديوهات المسيئة عبر منصات التواصل الإلكتروني؛ مما يتسبب في إصابة المتعرض للتنمر بالعديد من الأضرار النفسية.

ويقاس التعرض للتنمر في البحث الحالي إجرائيًا بمقياس التعرض للتنمر لدى طلاب

الجامعة، إعداد الباحث.

حدود البحث

يتحدد البحث بالآتي:

- من حيث الموضوع: الذي يتمثل في دراسة فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتنمر.
- من حيث الزمان: تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بمعدل جلستين أسبوعيًا، وبلغ العدد الكلي لجلسات البرنامج (١٦) جلسة، وأجريت المتابعة بعد مرور فترة

د. شادي محمد السيد أبو السعود

- زمنية قدرها شهران من انتهاء تطبيق البرنامج على طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك للوقوف على مدى احتفاظهم بما تم اكتسابه.
- من حيث المكان: تم تطبيق البحث في كلية التربية جامعة مطروح.
 - من حيث المشاركين: اشترك في البحث (٤٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين: تجريبية وضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبًا وطالبة، وقد تم أخذ موافقة كتابية منهم على المشاركة في البحث، ومرفق استمارة الموافقة على المشاركة في البحث (ملحق رقم، ١).
 - من حيث المنهج: اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي.

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: التعرض للتممر لدى طلاب الجامعة

مفهوم التمر

يعرف التمر بأنه سلوك عدواني وغير مرغوب فيه يتواجد بين الأشخاص في جميع المراحل العمرية: الطفولة، المراهقة، الرشد، وينطوي على خلل في توازن القوى، وهو سلوك متكرر يتضمن إيذاء الغير أو تخويفهم مما يترك بداخلهم آثار نفسية سيئة، وهناك ثلاثة أنواع رئيسة من التمر هي: التمر اللفظي، والتمر الاجتماعي، والتمر الجسدي بالإضافة إلى التمر الإلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعي. (Paolini,2016,p.50)

ويعرف التمر أيضًا بأنه: الاستخدام المتكرر للقوة بأشكالها المتعددة عن عمد وقصد بهدف السيطرة على الآخرين (الشامي، ٢٠٢٠، ص٢٧).

كما يعرف بأنه مضايقة متكررة ومتعمدة يوجهها شخص ما في موضع قوة تجاه شخص آخر أو تجاه بعض الأشخاص، ويتضمن إساءات سلوكية أو تهديدات جسدية مثل: نشر الشائعات، والإساءات اللفظية، وقد يتم ذلك بصورة مباشرة أو صورة غير مباشرة. (Villora et al.,2021,p.360)

كما يشير التمر إلى إيذاء الآخرين بشكل متكرر ويتضمن: تهديد الآخرين وابتزازهم أو تعريضهم للإهانة، والسخرية منهم مثل إطلاق أسماء سيئة عليهم، وقد يكون التمر وجهًا لوجه أو من خلال الرسائل النصية أو المواقع الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي (Bibi et al.,2021, p.1187)

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

مما سبق يتضح تعدد التعريفات التي تناولت التتمر وبالرغم من هذا التعدد إلى أنها جميعاً تصب في مصب واحد، وهو أن التتمر:

- سلوك سلبي متعمد ومتكرر يوجه من شخص في موضع القوى إلى شخص أكثر ضعفاً يجد صعوبة في الدفاع عن نفسه.
- يتضمن التتمر الإساءة نحو الآخرين.
- يهدف التتمر إلى السيطرة على الآخرين.
- يترك التتمر في الآخرين آثاراً نفسية سيئة.

١- معدلات انتشار التعرض للتتمر لدى طلاب الجامعة

تعد مشكلة التعرض للتتمر من أكثر المشكلات شيوعاً لدى طلاب الجامعة، وبالرغم من ذلك فهي تتباين من حيث معدلات الانتشار من مجتمع إلى آخر طبقاً للظروف الخاصة بكل مجتمع، ففي دراسة قام بها عامر (٢٠٢١) على عينة تكونت من (٣٨١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بجمهورية مصر العربية بواقع (٤٢) طالباً و(٣٣٩) طالبة اتضح أن نسبة التعرض للتتمر بلغت (٤٧,٣%) لطلاب البكالوريوس و(٣٩,٢%) لطلاب الدراسات العليا مما يدل على ارتفاع معدل انتشار التعرض للتتمر لدى طلاب الجامعة بدرجة مثيرة للاهتمام.

وبالإضافة إلى ذلك قام Pörhölä et al. (2020) بدراسة هدف خلالها إلى التعرف على أشكال التتمر ومعدلات انتشاره لدى طلاب الجامعة، وقد ضمت عينة البحث عدداً كبيراً من الطلاب حيث تم جمع بياناتهم من (٤٧) جامعة عبر أربعة دول على النحو التالي: الأرجنتين (٩٦٩) طالباً وطالبة، أستونيا (١٠٥٣) طالباً وطالبة، الولايات المتحدة (٢٠٧٢) طالباً وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة تعرض طلاب الجامعة للتتمر سواء من قبل زملائهم أو من قبل موظفي الجامعة، وقد تباينت معدلات انتشار التتمر لدى طلاب الجامعة من دولة إلى أخرى حيث بلغ عدد الطلاب الذين تعرضوا للتتمر من قبل زملائهم (٢٥,٢%) في الأرجنتين، (١١,٩%) في الولايات المتحدة الأمريكية، (٥,٣%) في فنلندا، (٢%) في أستونيا، وكان من أكثر أشكال التتمر شيوعاً النقد غير المبرر، الاستهزاء والسخرية، ومحاولة الإزلال.

كما قام Lund and Ross (2017) ببحث تضمن مراجعة (١٤) دراسة وتم التوصل فيه أن متوسط تعرض طلاب الجامعة للتمتر تراوح من ٢٠-٢٥% .
وأيضاً قام Khine et al.(2020) ببحث هدف إلى تقييم عوامل الخطر لضحايا التمر الالكتروني من طلاب الجامعات، وقد تكونت عينة البحث من (٤١٤) طالباً بمعدل (٢٧٧) ذكرًا و(١٣٥) أنثى ، وقد تم جمع البيانات باستخدام استبيان ذاتي، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: أن معدلات انتشار التعرض للتمتر الالكتروني لدى طلاب الجامعة بلغ ٤٠,٨% للذكور، ٥١,١% للإناث.

٢- أشكال التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة

يشمل التمر العديد من الأنماط مثل التمر الاجتماعي الذي يتضمن إصدار شائعات عن الشخص والاستبعاد الاجتماعي، والتمر الجسدي الذي يشمل الركل والضرب، والتمر اللفظي مثل التهديد والإساءات اللفظية، ونتيجة للتطورات في شبكات الانترنت واستخدام التكنولوجيا الحديثة ظهر نوع آخر من التمر وهو التمر الالكتروني الذي يتم عبر مواقع التواصل الاجتماعي (Tuncay et al.,2023,p.2)

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات التي تناولت مشكلة التمر، ومنها (AlMulhim et al.,2018; Al Qudah et al.,2020; Bibi et al.,2021; Harrison et al.,2020; Kobayashi & Farrington,2020; Meldrum et al.,2022)

يتضح أن التمر يأخذ العديد من الأشكال من أهمها:

- التمر الجسدي: ويتضمن محاولة إيذاء المتمتر عليهم من الناحية الجسدية، مثل الضرب، أو الصفع، أو البصق، أو الدفع.
- التمر اللفظي: ويتضمن السخرية من المتمتر عليهم، أو انتقادهم نقدًا قاسيًا، أو محاولة إذلالهم، أو التشهير بهم.
- التمر الاجتماعي: ويتضمن محاولة إيذاء المتمتر عليهم من الناحية الاجتماعية مثل محاولة إفساد العلاقات الاجتماعية للآخرين، أو نشر الشائعات، أو نشر الأكاذيب، والافتراءات.
- التمر الالكتروني: مثل السخرية من الآخرين من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، أو محاولة التشهير بهم إلكترونيًا أو تهديدهم بنشر صور أو

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

فيديوهات مخجلة خاصة بهم، أو محاولة التقليل من شأنهم عبر الوسائل الإلكترونية المختلفة أو تهديدهم من خلال نشر رسائل قصيرة أو إيميلات لهم.

٣- الآثار السلبية المترتبة على التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة

إن تعرض طلاب الجامعة للتمتر يحمل لهم العديد من الأضرار النفسية مثل إصابتهم بالقلق والاكتئاب، وقد يصل الأمر بهم إلى محاولة الانتحار والتخلص من الحياة، وفي هذا الصدد توصل (Bibi et al. (2021 في نتائج دراسته التي طبقت على عينة بلغت (٣٥٥) طالبًا جامعيًا أن طلاب الجامعة الذين يتعرضون للتمتر لديهم معدلات مرتفعة من الشعور بالقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية.

كما يشكل التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة صدمة عنيفة قد تستمر معهم في مراحل العمر التالية مما يؤدي إلى إصابتهم باضطراب ما بعد الصدمة، وفي هذا الصدد قام (Andreou et al., (2021 ببحث هدفوا خلاله إلى التعرف على مدى معاناة طلاب الجامعة ضحايا التمر من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة الذين يدرسون بالجامعات اليونانية، وقد أسفر البحث عن العديد من النتائج من أهمها: أن التعرض لإيذاء التمر خلال مراحل الدراسة الأكاديمية يؤدي إلى ظهور أعراض ما بعد الصدمة لدى الطلاب، وتستمر معهم هذه الأعراض خلال مراحل العمر التالية.

وبالإضافة إلى ذلك يؤثر التعرض للتمتر سلبياً على مستوى الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة فقد أظهرت نتائج دراسة (Villora et al. (2021 على عينة بلغت (١٦٥٧) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة أن طلاب الجامعة ضحايا التمر أكثر شعورًا بانخفاض مستوى الرفاهية النفسية من الطلاب الآخرين.

كما يؤثر التعرض للتمتر على مستوى تقدير الذات لدى طلاب الجامعة فقد أسفرت نتائج دراسة (Koç et al. (2022 التي أجراها على عينة بلغت (٣٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب كلية قسم التمريض بإحدى الجامعات أن التعرض للتمتر لدى الطلاب يؤثر سلبياً على مستوى تقدير الذات لديهم ويجعلهم أكثر شعورًا بالدونية، وأقل قدرة على أداء الأعمال التي تطلب منهم.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

وبالإضافة إلى ذلك قد يحاول ضحايا التمر الهروب من المشكلات النفسية التي يصابون بها نتيجة تعرضهم للتمر من خلال اللجوء إلى تناول الكحوليات أو شرب المواد المخدرة، وفي هذا الصدد يذهب (Khine et al. (2020 في نتائج دراسته أن طلاب الجامعة المعرضين للتمر تظهر لديهم العديد من عوامل الخطر من أهمها: التدخين وشرب الكحوليات وضعف الأداء الأكاديمي وتناول المواد المخدرة.

مما سبق يتضح أن مشكلة التعرض للتمر مشكلة بالغة الخطورة لدى طلاب الجامعة تتطلب تقديم الدعم النفسي المناسب لهم، وتقوية مستوى الصلابة النفسية لديهم حتى يستطيعوا مقاومة سلوكيات التمر التي يتعرضون لها.

٤- تفسير أسباب التمر

لقد حاول العديد من الباحثين تفسير أسباب التمر وفقاً لاتجاهاتهم النظرية، ومن أشهر هذه النظريات التي يمكن تفسير التمر من خلالها:

أ- نظرية التحليل النفسي

قسم فرويد الحياة النفسية إلى غريزيتين أساسيتين: هما غرائز الحياة وتتضمن طاقة الحب، وغرائز الموت وتتضمن العدوان، ويرى أن طاقة الحب تهدف إلى البناء أما طاقة العدوان تهدف إلى الهدم، ووفقاً لذلك فإن التمر يرجع إلى تفرغ طبيعي لطاقة العدوان لدى الفرد من أجل إشباعها، ومن ثم فإن التمر وفقاً لهذه النظرية يرجع إلى دوافع داخلية نابعة من طاقة العدوان الداخلية (علي، ٢٠٢٢، ص ٦٥٧).

ب- النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أن جميع السلوكيات الموجودة لدى الشخص هي سلوكيات مكتسبة سواء كانت سوية أو غير سوية، ووفقاً لذلك فالتمر سلوك مكتسب يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة وفقاً لقوانين التعلم وينمو هذا السلوك لدى الفرد من خلال تعزيز سلوك التمر من قبل الآخرين مثل: الأصدقاء أو الأهل أو الزملاء (زيدان، ٢٠٢٠، ص ٢٦٧).

ج- نظرية التعلم الاجتماعي

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوكيات التي يكتسبها الفرد تنشأ نتيجة التقليد والمحاكاة، ومن ثم وفقاً لهذه النظرية ينتقل التمر عن طريق ملاحظة وتقليد النماذج الاجتماعية المحيطة مثل الوالدين أو الزملاء أو الأصدقاء وكذلك النماذج الاجتماعية

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

الموجودة في الأعمال التلفزيونية أو القصص المسموعة أو المرئية (عمر وزيدان، ٢٠٢٠، ص٣٢٥).

مما سبق يتضح تعدد النظريات التي حاولت تفسير مشكلة التتم، ويرى الباحث أن مشكلة التتم لا يمكن قصر تفسيرها على نظرية واحدة لأنها تعد مشكلة مركبة متعددة الأسباب، ولذلك يرى الباحث أنه يمكن الاستفادة من جميع النظريات السابقة في تفسير مشكلة التتم دون التحيز لأحدها، وفي ضوء ذلك يرى الباحث أنه من أهم أسباب التتم:

- ١- وجود دوافع داخلية لدى الفرد لممارسة سلوك التتم نابعة من التجارب النفسية السيئة التي مر بها في حياته حيث يتم تخزين هذه التجارب داخل الفرد مما يؤدي إلى خروج التجارب المكبوتة لدى الفرد في شكل سلوك تتمري.
- ٢- تعزيز سلوكيات التتم من قبل الآخرين، مثل الأصدقاء أو الزملاء حيث قد يقوم بعض الأصدقاء بالضحك عندما يسخر المتمم من ضحيته مما يجعل المتمم يتمادى في سلوكه.

- ٣- محاولة الانتقام من المتمم عليه نتيجة وجود خلافات شخصية، ويظهر هذا بصورة واضحة خاصة في التتم الالكتروني ومحاولة التشهير بالآخرين.
- ٤- مصاحبة الأشخاص المتممين ومحاولة تقليدهم ومحاكاتهم، أو محاولة تقليد ومحاكاة بعض نماذج التتم التي تظهر في الأعمال التلفزيونية أو السينمائية.
- ٥- الضعف الجسدي لدى المتعرض للتتم وعدم قدرته على الدفاع عن نفسه مما يجعل المتمم يتمادى في سلوكه.
- ٦- ضعف الصلابة النفسية لدى المتعرض للتتم وعدم قدرته على مجاراة أو مقاومة المتمم عليه من الناحية النفسية.

ثانيًا: الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتتم

مفهوم الصلابة النفسية

تعرف الصلابة النفسية بأنها: بناء إيجابي للشخصية يضم مزيج من المعتقدات حول الذات والعالم، ويتكون من ثلاثة عناصر أساسية هي: الالتزام، والتحكم، والتحدى حيث تعمل هذه العناصر الثلاثة كدرع واق يحمي الفرد من الضغوط الحياتية. (Torfayeh et al., 2020, p.102)

د. شادي محمد السيد أبو السعود

وهي سمة شخصية تعمل كمصدر للمقاومة ودرع للحماية من أحداث الحياة الضاغطة، وتضم مجموعة من المعتقدات عن الذات والعالم تتشكل في ثلاثة عناصر، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي (Motamedi et al.,2020,p.394).

كما تعرف الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على المواجهة الفعالة للمواقف الضاغطة والتعامل معها، وجعلها فرصًا لنمو شخصيته، والإصرار على التصدي، ومحاولة التعامل معها وتعديلها بما يتناسب مع ظروف الفرد (ظايط وآخرون، ٢٠٢٠، ص٢٥٣).

وكذلك تعرف بأنها مجموعة من السمات والخصائص الشخصية التي تشكل مصدر قوة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Melhe et al.,2021,p.134).

وتعرف أيضًا بأنها مهارة تمكن الشخص من مواجهة مشاكل الحياة، وتخلق بداخله اتجاه يجعله يفكر بشكل واقعي لمواجهة الضغوط بمزيد من القوة (Samadi et al.,2022,p.44).

مما سبق يتضح تعدد التعريفات التي تناولت الصلابة النفسية، وبالرغم من هذا التعدد إلا أن جميع هذه التعريفات تصب في مصب واحد، وهو أن الصلابة النفسية بناء نفسي متكامل يشتمل على ثلاثة مكونات أساسية، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي مما يحسن من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها، ويحسن من قدرته على المواجهة الفعالة لمشكلاته والتعامل معها بصورة سليمة.

نبذة تاريخية عن الصلابة النفسية

يعود جذور مفهوم الصلابة النفسية إلى عالمة النفس الأمريكية سوزان كوبازا Kobasa أثناء تحضيرها لرسالة الدكتوراه الخاصة بها حيث ذكرت هذا المصطلح باعتباره صفة شخصية تمكن الفرد من التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة ومحااربة التأثيرات السلبية للبيئة المحيطة (Melhe et al.,2021,p.134).

وقد استمدت كوبازا مصطلح الصلابة النفسية متأثرة في ذلك بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يعتقد أن الفرد في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره للسلوك وفقًا للمستقبل وليس وفقًا للماضي حيث يرى أن الدافعية لدى الإنسان تنبع في الأساس من خلال بحثه المستمر عن المعنى والهدف من الحياة (محمد وآخرون، ٢٠٢٣، ص٥١)، وقد تناولت كوبازا هذا المصطلح باعتباره اعتقاد عام لدى الفرد يمكنه من استخدام كل المصادر المتاحة

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

سواء النفسية أو البيئية كي يستطيع أن يدرك ويفسر ويواجه الأحداث الضاغطة في الحياة (المقدم، ٢٠١٧، ص ٢٦).

أهمية الصلابة النفسية لدى الطلاب المعرضين للتمر

تعد الصلابة النفسية أحد مركبات الشخصية التي تشكل درع واق يحمي الطلاب من آثار التمر حيث تجعلهم أكثر مرونة وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط وحماية أنفسهم من الاضطرابات النفسية لذلك فكلما زادت مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب كلما زادت قدراتهم على مقاومة التمر (أبو عباس وآخرون، ٢٠٢٠، ص ٣٢٥).

وهذا يرجع إلى أن الطلاب ذوي المستويات العالية من الصلابة النفسية لديهم مكانم قوة متصلة تمكنهم من مواجهة سلوكيات التمر التي يتعرضون لها حيث تعزز الصلابة النفسية من قدرة الأفراد على مقاومة التمر (آل منصور، ٢٠٢٠، ص ٦٤٨).

ومن ثم تعد الصلابة النفسية درع واق يحمي الأفراد من التعرض للتمر لأن الأفراد المتميزين عندما يجدون الشخص الذي أمامهم يتسم بالقوة ويتمتع بمستوى عال من الصلابة النفسية يحاولون تجنبه وعدم المساس به، وفي هذا الصدد قامت سراج (٢٠١٨) ببحث هدفت فيه إلى التعرف على العلاقة بين الاستقواء التكنولوجي والصلابة النفسية وقيم المواطنة لدى طالبات الجامعة، وذلك على عينة بلغت (٢١٦) طالبة من طالبات كلية التربية النوعية تراوحت أعمارهن من (١٩-٢٠) عامًا، وأسفر البحث عن العديد من النتائج من أهمها وجود علاقة سالبة بين الاستقواء التكنولوجي والصلابة النفسية، وقد ذكرت الباحثة في تفسيرها لنتائج دراستها أن الفرد الذي يمتلك صلابة نفسية قوية يكون أكثر ميلاً للتحدي وضبط المواقف التي قد يتعرض فيها للاستقواء من قبل الآخرين، ولا يمكن أن يكونوا فريسه سهلة للأشخاص المتميزين.

ومن ثم فالأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بالمثابرة والإصرار والتماسك ولديهم مستويات عالية من ضبط النفس وبشكل عام تعتبر الضغوط النفسية والأكاديمية بالنسبة لهم تجارب إيجابية مليئة بالأمل والتفاؤل، ومن ثم فالضغوط النفسية بالنسبة لهم هي فرصة للتطور وليست نوعاً من التهديد. (Tomteberget & Larsson, 2020, p.2)

د. شادي محمد السيد أبو السعود

كما تتجلى أهمية الصلابة النفسية في حماية الإنسان من تأثيرات الضغوط الحياتية مما يجعله أكثر مرونة وأكثر قدرة في التغلب على مواقف الحياة الضاغطة، وبالإضافة إلى ذلك تعمل الصلابة النفسية على حماية الإنسان من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها (Melhe et al.,2021,p.134).

ولذلك فامتلاك الفرد لمكونات الصلابة النفسية الالتزام والتحكم والتحدى تجعله أكثر قدرة على مواجهة سلوكيات التمر، وكلما ضعف مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد كلما أصبح أقل قدرة على مقاومة التمر من قبل الآخرين، وفي هذا الصدد قام الشامي (٢٠٢٠) ببحث هدف إلى نمذجة العلاقة السببية بين الذكاء الروحي والصلابة النفسية وسلوك التمر لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، وقد تكونت عينة البحث من (٤٤٥) طالبًا من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر حيث تم تطبيق ثلاثة مقاييس عليهم هي: والصلابة النفسية، وسلوك التمر، والذكاء الروحي، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: وجود تأثير مباشر للصلابة النفسية في مواجهة سلوك التمر، فامتلاك الفرد لمكونات الصلابة النفسية تجعله أكثر قدرة على مواجهة سلوك التمر.

مكونات الصلابة النفسية

يتفق العديد من الباحثين أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة مكونات أساسية، وهي: الالتزام، والتحكم، والتحدى حيث يشير الالتزام إلى العقد الذاتي بين الفرد وذاته لتحقيق أهدافه، ويعرف التحكم بأنه: اعتقاد الأفراد أنهم قادرون على التحكم في الأحداث من حولهم، وتحمل مسؤولية ما يتعرضون له، وقدرتهم على اتخاذ القرارات وتفسير المواقف والاتجاهات، أما التحدي يشير إلى: إيمان الأفراد بضرورة مواجهة الضغوط النفسية التي تعوق تطورهم، مما يجعلهم يستكشفون البيئة المحيطة، ويحددون الاستراتيجيات التي تمكنهم من مواجهة الضغوط بشكل فعال. (Jianping et al.,2023; Kalsoom et al.,2023; Kazemi et al.,2020; Motamedi et al.,2020; Samadi et al.,2022; Toosang et al.,2021)

وفيما يلي هذه المكونات بشيء من التفصيل:

١- الالتزام Commitment

يمثل الالتزام نوعًا من التعهد لدى الفرد يلتزم فيه الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وتجاه الأشخاص الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباته نحوهم، وكذلك الالتزام تجاه أداء العمل وفهم

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

احتياجاته ومتطلباته وأهميته (عبد الجواد، ٢٠٢٢)، ويعد الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً أساسياً لمقاومة الضغوط الحياتية، والأشخاص الملتزمون لديهم نوع من التقييم المعرفي، ولا يتخلون عن المكتسبات التي حصلوا عليها سواء داخل أنفسهم أو داخل بيئاتهم، وغياب هذا المكون قد يؤدي بالفرد إلى الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية (مدخلي، ٢٠٢٣، ص ٧٠٦).

مما سبق يتضح أن الالتزام لا يقتصر على نوع محدد، وفي هذا الصدد يتفق الباحث مع كل من: اللغيصم (٢٠٢٣، ص ٨٥٧) وإسماعيل وطه (٢٠٢٣، ص ٣٤٩) والفقي وآخرين (٢٠٢١، ص ٤٢١)، أن الالتزام عملية متعددة الأنواع ومن أهم هذه الأنواع:

١-الالتزام نحو الذات: ويعرف بأنه توجه الفرد نحو تحديد أهدافه الذاتية، وقيمه الحياتية، وكذلك معرفة اتجاهاته مما يسهم في جعله متميزاً عن غيره.

٥- الالتزام تجاه العمل: ويتضمن ذلك معرفة الفرد لمسؤولياته تجاه الأعمال التي يقوم بها، وسعيه نحو أداء أعماله على أكمل وجه ممكن.

٦- الالتزام الديني: وتعني التزام الفرد بالقيم الدينية وعدم الخروج عنها مثل الالتزام بما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية من قواعد وقيم ومبادئ.

٧- الالتزام الأخلاقي: ويتمثل في تحلي الفرد بالخلق الكريم، والصفات الحسنة، مثل الصدق، والأمانة، والتسامح مع الآخرين.

٨- الالتزام القانوني: ويتمثل في الامتثال للقوانين السائدة داخل المجتمع وعدم مخالفتها أو الخروج عنها.

٩- الالتزام الاجتماعي: ويتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ابتداءً من مجتمعه الصغير مثل الأسرة، وانتهاءً بمجتمعه الكبير الذي يعيش فيه، وكذلك مشاركته مع أبناء مجتمعه في الأنشطة الاجتماعية.

وفي ضوء ذلك يعرف الباحث الالتزام في البحث الحالي بأنه: تعهد الطالب الجامعي أمام ذاته أو أمام الآخرين بوضع مبادئ خاصة به والالتزام بها مثل: الالتزام بتحقيق الأهداف التي تم التخطيط لها، والالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية، والأعراف الجامعية، وأداء الواجبات الاجتماعية.

التحكم Control

يتضمن التحكم وجود اعتقاد لدى الفرد حول قدرته في السيطرة فيما يواجهه من أحداث، والقدرة على اتخاذ القرار، والاختيار من البدائل المتاحة، ويمكن أن يتضمن التحكم الاختيار من بدائل متعددة، والتحكم المعرفي، واتخاذ القرارات، والتحكم في مشكلات الحياة الضاغطة، والسيطرة على المشاعر والأفعال (مصطفى، ٢٠٢٢، ص ٩١)، كما يشير التحكم إلى قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته الذاتية، والقدرة على تفسير الأحداث، والمواجهة الفعالة للضغوط الحياتية (القطاوي وعلي، ٢٠١٦، ص ٦٤)، ويعكس التحكم القناعة الكاملة الموجودة لدى الفرد للسيطرة على الضغوط والمشكلات التي تقابله في بيئة عمله أو بيئته الاجتماعية، ويتضمن ذلك القدرة على المبادأة الفعالة (العنزي والحسيني، ٢٠٢٢، ص ٨٢).
مما سبق يتضح تنوع أنماط التحكم، ومن ثم يتفق الباحث مع كل من إسماعيل وطه (٢٠٢٣، ص ٣٤٩)، ومحمد وآخرين (٢٠٢٣، ص ٥٢) أن التحكم يتضمن الأنماط الآتية:

- ١- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من البدائل المتاحة: وقد يتضمن اتخاذ القرار انهاء الموقف أو التعايش معه، أو تجنبه.
- ٢- التحكم المعرفي: ويتضمن قدرة الفرد على استخدام العمليات الفكرية بكفاءة عندما يتعرض لموقف ما.
- ٣- التحكم السلوكي: ويتضمن قدرة الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة التي تواجهه.
- ٤- التحكم الاسترجاعي: ويتضمن استرجاع الفرد لمعتقداته وخبراته السابقة حول الموقف مما يمكنه من التحكم والسيطرة على الموقف.
وفي ضوء ذلك يعرف الباحث التحكم في البحث الحالي بأنه: اعتقاد الطالب الجامعي أنه يملك القدرة على تحقيق النجاح، واتخاذ القرار، والاختيار من البدائل المتاحة، والسيطرة على ذاته، وأنه يستطيع تنظيم أوقاته، وترتيب أولوياته، والقيام بمسؤولياته، والتخطيط لمستقبله، والتعامل مع الآخرين، والتعامل مع المشكلات التي تواجهه بصورة سليمة، والاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة الضغوط الحياتية.

التحدي Challenge

يشير التحدي إلى سعي الفرد إلى تطوير شخصيته من خلال التغلب على العقبات والضغط التي تواجهه حيث ينظر الفرد هنا إلى العقبات والضغط التي تواجهه على أنها أمر طبيعي وفرصة للتقدم بدلاً من اعتبار العقبات فرصة للهروب من المواقف الصعبة (Jianping et al.,2023,p.2)

ومن ثم يساعد التحدي الطالب أن ينظر إلى ما يحدث له من ضغوطات على أنها أموراً طبيعية مما يعزز من قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة والتغلب عليها والسمود أمام العقبات التي تقابله حيث ينظر إلى العقبات على أنها أمور طبيعية تظهر قوة تحمله وإرادته ولن تعوقه عن تحقيق أهدافه (الفرجاني، ٢٠٢٠، ص ٢٧١١).

مما سبق يتضح تعدد مظاهر التحدي التي تعكس مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد، ومن ثم يتفق الباحث مع ما ذكره سيد (٢٠٢٠، ص ٧٦) أن التحدي يتضمن العديد من المظاهر من أهمها:

- ١- محاولة تحقيق الأهداف مهما كانت العقبات.
 - ٢- عدم التوتر من الضغوطات التي تواجه الفرد.
 - ٣- السعي نحو اكتشاف الأمور الغامضة والتعامل معها.
 - ٤- حب المغامرة والسعي نحو اكتشاف ما يحيط بها من أشياء.
- وفي ضوء ذلك يعرف الباحث التحدي في البحث الحالي بأنه: إصرار الطالب الجامعي على تحقيق أهدافه مهما كانت العقبات، وشعوره بالقدرة على تحمل الضغوط ومواجهة المواقف الصعبة، وامتلاكه القدرة على مواجهة الآخرين وحل المشكلات التي يتعرض لها، وسعيه الدائم إلى تحقيق ذاته وتطوير شخصيته.

النماذج المفسرة للصلابة النفسية

١- نموذج كوبازا

قدمت كوبازا نموذجاً رائداً وشاملاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية حاولت خلالها دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمالات الإصابة بالأمراض، وقد خرجت كوبازا ببعض النتائج من أهمها أنها كشفت عن مصدر إيجابي جديد للوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية وهو الصلابة النفسية (الشمري، ٢٠٢٣، ص ٢٦٩)، وترى

د. شادي محمد السيد أبو السعود

كوبازا أن الضغوطات النفسية تعود إلى عملية دائرية يتعرض فيها الفرد لسلسلة من الأوجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي ليؤدي فيما بعد إلى إصابة الفرد بالإرهاق وهنا تأتي أهمية الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية حيث تعدل الصلابة من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة، كما تؤثر الصلابة على قدرة الفرد على التحدي ومواجهة الضغوط (مدخلي، ٢٠٢٣، ص ٧٠٥).

وقد تأثرت كوبازا في نموذجها بعلماء النفس الإنسانيين مثل ماسلو وروجرز اللذين أكدوا أن هناك بعض الأشخاص الذين يستطيعون تحقيق نواتهم رغم تعرضهم للعديد من الضغوط كما تأثرت كوبازا في ذلك بأراء فرانكل الذي أوضح أن وجود معنى في حياة الفرد يجعله يتحمل الضغوط (القرني وعبد الرحمن، ٢٠٢٠، ص ٢٥٢)، وقد توصلت كوبازا من خلال الدراسات التي قامت بها أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صمودًا وقدرة على مواجهة الضغوط (عبد الجواد، ٢٠٢٢).

٢- نموذج فنك

قدم فنك نموذجًا أكد خلاله أنه يمكن الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية من خلال فحص العلاقة بين الإدراك المعرفي والتعاضد الانفعالي والصلابة النفسية في مقابل الصحة النفسية، وأكد أن الالتزام والتحكم لدى الأفراد مرتبط بصحتهم النفسية (المغازي، ٢٠٢١، ص ٢٨٣)، ويتم ذلك من خلال قدرة الأفراد على التخفيف من الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعاضد الفعال حيث يرتبط بعد التحكم إيجابيًا بالصحة النفسية للأفراد من خلال إدراك المواقف على أنها أقل مشقة (سرار، ٢٠١٩، ص ١٢).

٣- نموذج المصادر الاجتماعية والسلوك المحفز للصحة

يرى هذا النموذج أن السلوك المحفز للصحة مثل ممارسة الرياضة والامتناع عن تناول المشروبات الكحولية يرتبط ارتباطاً موجباً بمستوى الصلابة النفسية لدى الفرد وأن عدم الحفاظ على الصحة كتعاطي المواد المخدرة والكحوليات يرتبط ارتباطاً سالباً بالصلابة النفسية (المطيري، ٢٠٢١، ص ١٣٣)، كما تركز هذه النظرية على الاستفادة من الموارد الاجتماعية للدعم النفسي حيث ترى أن الأشخاص الذين لديهم صلابة نفسية يبحثون عن الدعم الاجتماعي المناسب لهم حيث يعرفون جيداً أوجه الدعم الذين يحتاجون إليه لتحسين صلابتهم النفسية (Maddi,2006,p.161).

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

يتضح مما سبق تنوع النماذج التي تناولت الصلابة النفسية ويتفق الباحث مع نموذج كوبازا في تفسيرها للصلابة النفسية لدى الأفراد حيث تعد كوبازا أول من تحدث عن مصطلح الصلابة النفسية كما قدمت نموذجاً شاملاً للصلابة النفسية وقد انبثقت معظم الأبحاث العلمية في مجال الصلابة النفسية من نموذج كوبازا في حين ركز نموذج فنك على العلاقة بين الإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي والصلابة النفسية في مقابل الصحة النفسية دون التطرق إلى الجوانب الأخرى كما اقتصر نموذج المصادر الاجتماعية والسلوك المحفز للصحة على تفسير الصلابة النفسية في ضوء قدرة الأفراد على الاستفادة من الموارد الاجتماعية المتاحة والحفاظ على صحتهم الجسدية فقط.

التدخلات التي عملت على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

لقد تعددت الدراسات التي حاول الباحثون خلالها تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، ولا شك أن الباحث في مجال تحسين الصلابة النفسية عليه أن يكون ملماً بأحدث الأساليب المستخدمة في مجال تحسين الصلابة النفسية على اختلاف ضروبها وأنواعها ، وفي ضوء ذلك قام Almahaireh et al. (2018) ببحث هدف إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي وقائي لتحسين مستوى الصلابة النفسية والاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة ، وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً تم اختيارهم من بين (١٥٠) طالباً بناء على انخفاض درجاتهم على مقياسي الصلابة النفسية، والاستخدام الإيجابي لمواقع التواصل الاجتماعي، وقد تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي وقائي استمر لمدة (١٦) جلسة بمعدل جلسيتين في الأسبوع الواحد حيث تم في الجلسات إكساب الطلاب العديد من المهارات مثل القدرة على إدارة الذات، وإدارة الوقت، والتحصين ضد سوء المعاملة، ومواجهة الضغوط، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: تحسن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية.

وقامت عشعش وآخرون (٢٠١٨) ببحث هدف إلى استخدام أساليب مواجهة الضغوط في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم من بين (٥٢٥) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بورسعيد، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٥) طالباً وطالبة حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج إرشادي استمر لمدة (١٨) جلسة

د. شادي محمد السيد أبو السعود

بمعدل ثلاث جلسات في الأسبوع الواحد، وقد اشتمل البرنامج على ثلاث محاور أساسية، هي: العمليات العقلية والمعرفية، الأنشطة مثل الاسترخاء والمقعد الخالي، المهارات مثل مهارة التحدث أمام الآخرين واتخاذ القرار، وأسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية أساليب مواجهة الضغوط في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. وقامت مصطفى وآخرون (٢٠١٩) ببحث هدف إلى الكشف عن فعالية الإرشاد بالواقع في تنمية الصلابة النفسية، وقد تكونت عينة البحث من (٢٧) طالبة من طالبات كلية التربية حيث تم تعريضهم لبرنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالواقع التي طورها ويليام جلاسر، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية الإرشاد بالواقع في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الطالبات.

وقام (Nikoozadeh 2020) ببحث هدف إلى التحقق من فعالية التدريب على مهارات الصلابة في تحسين مستوى الصلابة النفسية وخفض مستوى الاجهاد لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٣١) طالبًا وطالبة بمعدل (٢٩) ذكرًا، و(٢) من الإناث الذين يعانون من انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وزيادة مستوى الاجهاد، وقد تم تعريضهم لبرنامج تدريبي استمر لمدة (١٢) جلسة بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع، وكانت مدة الجلسة (٩٠) دقيقة حيث تم تدريب الطلاب خلال الجلسات على مهارات الصلابة النفسية الآتية: الالتزام، التحكم، التحدي، وقد أسفر البحث عن العديد من النتائج من أهمها: تحسن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب وانخفاض مستوى الاجهاد لديهم.

وقام (Torfayeh et al. 2020) ببحث هدف إلى اختبار فعالية الإرشاد ما وراء المعرفي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٣٤) طالبًا من طلاب الجامعة المحولين إلى مركز الإرشاد الطلابي بجامعة Shahreza ويعانون من انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين من الطلاب : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج قائم على الإرشاد ما وراء المعرفي استمر لمدة (٨) جلسات، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

وقام Khoiriyah et al. (2020) ببحث هدف إلى اختبار فعالية الإرشاد الجمعي القائم على التعليم الذاتي وإعادة البناء المعرفي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٢١) طالباً من طلاب الجامعة الذين يدرسون بالسنة النهائية ويعانون من انخفاض مستوى الصلابة النفسية، وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى (أ) وقد تلقت (٦) جلسات إرشادية قائمة على تقنية التعليم الذاتي، والمجموعة الثانية (ب) وقد تلقت (٦) جلسات إرشادية قائمة على إعادة البناء المعرفي ، والمجموعة الثالثة (ج) وقد تلقت (٦) جلسات إرشادية قائمة على الجمع بين التعليم الذاتي وإعادة البناء المعرفي، وقد أسفر البحث عن العديد من النتائج من أهمها فعالية الطرق الثلاثة في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وقام Antika et al., (2020) ببحث هدف إلى التدريب على مهارات العقل لتحسين مستوى الصلابة لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٤٦) طالباً من طلاب قسم التوجيه والإرشاد الذين يدرسون بجامعة ولاية سيامارانج Semarang State University ويعانون من الإرهاق الأكاديمي وضعف مستوى الصلابة، وقد تم تدريب هؤلاء الطلاب على مهارات العقل الآتية: الإدراك، حدث الذات، الصور المرئية، التفسير ، التوقع؛ وذلك لتحسين قدراتهم على مواجهة التحديات التي تقابلهم ، وجعلهم أكثر صلابة من الناحية النفسية، وأكثر قدرة على مواجهة الإرهاق الأكاديمي، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية مهارات العقل في تحسين مستوى الصلابة وزيادة القدرة على مقاومة الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

وقام Toosang et al., (2021) ببحث هدف إلى الكشف عن أثر الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الصلابة النفسية والمرونة لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب من طلاب كليات العلوم الطبية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ، ومجموعة ضابطة قوام كل منها (١٠٠) طالب حيث تم تعريض أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي استمر لمدة (٩) جلسات ، وقد تراوحت مدة الجلسة من (٦٠) إلى (٩٠) دقيقة، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الصلابة النفسية والمرونة لدى طلاب الجامعة.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

وقام (Jianping et al. (2023) ببحث هدف إلى تحليل تلوي لدراسات التدخل التي عملت على تحسين مستوى الصلابة لدى طلاب الجامعة، وقد تناول البحث (١٢) دراسة تجريبية هدفت إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية، وقد بلغ مجموع المشاركين في هذه الدراسات (٦٤٠) طالبًا جامعيًا، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: إن مشكلة انخفاض مستوى الصلابة لدى طلاب الجامعة تتواجد في العديد من المجتمعات مثل المجتمع الأمريكي، والأسبوي، والعربي، وقد تعددت وتتنوع أساليب التدخل التي تم استخدامها في هذه الدراسات، مثل: التدريب على مهارات العقل، والإرشاد بالقبول والالتزام، والإرشاد المعرفي السلوكي، والتدريب على مواجهة الضغوط، والبرامج الوقائية الإرشادية، وقد أثبتت جميع التدخلات التي تم استخدامها فعاليتها في تحسين مستوى الصلابة لدى طلاب الجامعة.

ثالثًا الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل

يعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل من أحدث الأساليب الإرشادية، ولقد تم تطوير الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل على يد إنسو كيم بيرج Insoo Kim Berg وستيف دي شازر Steve de Shazer، وزملائهم في مركز ميلووكي للعلاج الأسري بالولايات المتحدة الأمريكية، وقد أسطاع مطورو هذه الطريقة من تحقيق حلول واقعية قابلة للتطبيق، وقد ظهر ذلك في التقارير التي قدمها المسترشدون، ومنذ هذا الحين أصبح هذا النهج أحد المدارس الرائدة في مجال الإرشاد النفسي حول العالم (De Shazer et al., 2021, p.1).

ويعد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل أسلوب إرشادي يركز على الحاضر والمستقبل حيث ينظر فيه إلى المسترشدين كأشخاص إيجابيين قادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم مع تقديم الدعم والتوجيه لهم لأن قدراتهم يعوقها التفكير السلبي، ومن ثم فهو يؤكد على القوة الذاتية للمسترشدين في بناء حلول لمشكلاتهم من خلال مساعدتهم على بناء أفكار إيجابية يمكن من خلالها تقوية البناء النفسي لديهم (Amran et al., 2023, p.5) ويؤكد الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل على ضرورة الاستفادة مما وصلت إليه وتكراره في المشاكل المشابهة، وإذا لم تتجح في حل مشكلة ما توقف وأبحث عن حل آخر (Macdonald, 2017, p.30).

ويجب على المرشد أن يكون مؤمناً بقدرة المسترشدين على إحداث التغييرات المطلوبة في حياتهم خاصة من خلال استخدام مواردهم الخاصة، ويحاول المرشد في سبيل ذلك التركيز على نقاط القوة لدى المسترشدين، وتوجيه المسترشدين نحو أهدافهم السلوكية مما يكسب المسترشدين المهارات اللازمة التي تمكنهم من التعامل مع مشكلاتهم بشكل أسرع من أساليب الإرشاد الأخرى (Tuncay et al.,2023,p.3)

ويجب على المرشد في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل استخدام لغة إيجابية، وتقبل المرشد، والتخلي بموقف متفائل، وذلك لمساعدة المرشد على إجراء تحول إيجابي في حياته مما يقلل من مستوى الضغط النفسي لديه. (Reiter,2016, p.3)

فنيات الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل

Techniques of Solution-Focused Brief Therapy

يستخدم الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل العديد من الفنيات مثل السؤال المعجزة الذي يكشف عن الهدف السلوكي للإنسان، وأسئلة التقييم التي تمنح المرشد الفرصة لاكتشاف النقطة التي وصل إليها، وأسئلة المواجهة التي يمكن من خلالها مناقشة النجاحات والحلول المطبقة على المشكلات الحياتية بعمق (Tuncay et al.,2023,p.3) وفيما يلي فنيات الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل التي تم استخدامها في البحث الحالي:

١- السؤال المعجزة Miracle question

يستخدم السؤال المعجزة لمساعدة المسترشدين على تصور الأهداف ووصفها، ومن أمثلة ذلك أن يقوم المرشد بسؤال المرشد إذا استيقظت من النوم غداً ولم تعد مشكلاتك موجودة، فماذا سوف تشعر؟ وما هو أول شيء ستلاحظ أنه مختلف؟ وكيف سيكون رد فعل الآخرين تجاهك؟ (Dolan, 2023)، وكذلك من أمثلة السؤال المعجزة ما هي أفضل الطموحات التي تريد تحقيقها؟ إذا استيقظت غداً وكنت سعيداً بعملك وعائلتك فماذا سيكون مختلفاً؟ وما الذي سوف تقوم به؟ فمثل هذه الأسئلة تجعل المرشد على وعي برغباتهم ومستقبلهم كما تجعل المرشد أكثر قدرة على تطوير مستقبلهم، والسؤال المعجزة الذي يستخدم في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يجب أن يكون إيجابياً يعبر عما يريده المرشد وليس ما لا يريده (Ratner et al,2012,p.54)

٢- تحديد الهدف: Goal Identification

يركز الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل على تحديد الأهداف حيث تزيد تحديد الأهداف من قدرة الفرد على الإنجاز كما تساهم في تقليل السلوكيات الإشكالية، وتؤدي إلى احتمالية أكبر للتغيير، ويقوم المسترشد بالمشاركة في تحديد الأهداف بمساعدة المرشد (Bruhn et al., 2016)

ويذكر (Lehmann et al. (2012) أنه يتم تحديد الأهداف في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل من خلال التركيز على ثلاثة محاور أساسية هي: ما هو سبب الشعور بالضيق؟ وما الذي يسير على ما يرام؟ وما هو الذي يجب فعله؟

٣- تغيير ما قبل الجلسة Pre-session change

تستخدم هذه الفنية قبل بداية الجلسة حيث يقوم المرشد بسؤال المسترشد: ما هي التغييرات التي لاحظتها أو حدثت لك منذ أن تم تحديد موعد الجلسة، وهنا سيرد المسترشد بثلاث إجابات محتملة: الإجابة الأولى هي لم يحدث شيء، وفي هذه الحالة يستمر المرشد في الجلسة ويبدأ الجلسة عن طريق سؤال مثل: كيف يمكنني أن أكون مفيداً اليوم لك؟ والإجابة الثانية المحتملة أن الأمور بدأت تتغير أو تتحسن، وهنا يطلب المرشد المزيد من التفاصيل ويؤدي هذا إلى بدء الحديث عن الحلول، الإجابة الثالثة المحتملة: أن الأمور بدأت تسوء، وهنا يرد المسترشد كيف تمكنت من منع الأمور من التفاقم. (De Shazer et al., 2021, p.6-7)

٤- الأسئلة الاستثنائية: Exception questions

يتم استخدام الأسئلة الاستثنائية في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل حتى يستطيع المرشد من خلالها تنمية مستوى الثقة في النفس لدى المسترشد حيث يتم فيها التركيز على الجوانب الإيجابية وتجارب النجاح لدى المسترشد حتى ولو كانت هذه التجارب تمثل لحظات استثنائية، مثال: كيف استطعت أن تحل المشكلة التي واجهتك حتى ولو كانت هذه المشكلة تمثل لحظة استثنائية في حياتك؟ (McAvoy, 2014; Surana, 2013)

٥- أسلوب تطبيع المشكلة Normalizing the problem

يستخدم هذا الأسلوب حتى يطمأن المسترشد أن مشكلته ليست مشكلة خاصة به بمفرده، وليس هو فقط الذي يعاني منها، فهناك العديد من الأشخاص الذين عانوا من نفس هذه المشكلة، ومن ثم فمن الممكن حلها (أبو السعود، ٢٠١٥، ص ١٥)

٦- حديث الحل Solution-talk

يقوم المرشد من خلال هذه الفنية بالدخول في حوار مع المسترشد محاولاً من خلال هذا الحوار إيجاد حل للمشكلة، والمرشد في ذلك يستمع إلى الاقتراحات التي يقدمها المسترشد ثم يساعده على اختيار الحل المناسب (McDowell et al., 2023, p.256).

٧- فنية المجاملة Complimenting

يستخدم الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل فنية المجاملة من أجل تشجيع المسترشدين ومنحهم الثقة في النفس وإبراز نقاط القوة الموجودة لديهم وتحفيزهم لمواصلة العمل نحو إحداث التغييرات المطلوبة، ويتم خلال هذه الفنية التركيز على السمات الإيجابية للمسترشد (Franklin et al., 2008; Lehmann et al., 2012)، وتسهم هذه الفنية في تنمية الشعور بالأمل والبصيرة لدى المسترشدين حيث يتم من خلال هذه الفنية التركيز على هويتهم الذاتية بدلاً من التركيز على المشاكل والإخفاقات في حياتهم، ويجب أن تكون المجاملات صادقة ومبنية على أدلة وتتعلق بإنجازات المسترشد، وتعد فنية المجاملة فعالة في إثارة نقاط القوة لدى المسترشد (Ratner et al., 2012)، ويتم خلال هذه الفنية طرح بعض التساؤلات لدى المسترشد بهدف زرع الثقة لديه مثل: كيف تمكنت من تحقيق هذا الأمر مع كل الأشياء الأخرى التي كان عليك القيام بها؟ ويفضل أن تنتهي الجلسة بمجاملة يطلب فيها من المرشدين البحث عن نقاط القوة والنجاحات التي قاموا بها (De Shazer et al., 2021 Ratner et al., 2012).

٨- التجارب والواجبات المنزلية Experiments and Homework

بالرغم من أن هناك العديد من نماذج التدخل التي تستخدم الواجبات المنزلية إلا أنه في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يقوم المرشد في الواجبات المنزلية باقتراح تجربة معينة على المسترشد، ويطلب منه أن يقوم بتجربتها، وقد يقوم في بعض الأحيان المسترشد

بتصميم الواجبات المنزلية بنفسه بناءً على طلب المرشد من أجل تحقيق أهداف محددة (De Shazer et al.,2021,p.11)

٩ - أسئلة القياس Scaling-questions

تساعد هذه الفنية في التعرف على ما وصل إليه المسترشد كما تفتح أسئلة القياس المجال لمناقشة الأهداف ومدى التقدم والانجاز الذي تم إحرازه، وفي هذه الفنية يتم ترتيب أفكار العملاء على مقياس متدرج الشدة، مثال قيام المرشد بسؤال المسترشدين: ما مدى سعادتك مع عائلتك الآن؟ كم أنت سعيد بعد أن وصلت إلى هدفك؟ ويطلب المرشد من المسترشد في هذه الفنية إعطاء تقييم لنفسه يتراوح من (١٠-١) (Cane, 2016; Franklin et al., 2008; Iveson, 2002; Lehmann et al., 2012) ويمكن من خلال هذه الفنية التعرف على مدى الإنجاز الذي حققه المسترشدون بالفعل، وتحديد الخطوة التالية التي ستقربهم من الشعور بالرضا عن أنفسهم، وتتعدد أنواع أسئلة القياس لتتناسب احتياجات العملاء فقد يستخدم المرشدون مقياس القدرة الذاتية على التأقلم Self-perceived ability to cope، أو مقياس مستوى الثقة للوصول إلى الأهداف Level of confidence for reaching goals، أو أي مقياس آخر يتناسب مع طبيعة مشكلة المسترشد (Ratner et al., 2012; Dolan, 2023).

الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل لتحسين مستوى الصلابة النفسية

يهتم الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل بشكل كبير بمستوى الصلابة النفسية لدى المسترشدين حيث يركز على القوة والطاقة الداخلية الموجودة لدى المسترشدين ويحثهم على إخراجها والاستفادة منها (Amran et al.,2023,p.5)، ويفترض هذا النهج الإرشادي أن كل فرد يملك الكفاءة اللازمة التي تمكنه من بناء حل لمشكلته وهذا الحل يمكنه أن يغير من حياته إلى الأفضل، ومن ثم فهو يركز بشكل أكبر على إيجاد حل لمشكلته بدلاً من التركيز على الأسباب التي أدت إلى حدوث المشكلة. (Gading et al.,2021, p.701) ومن ثم فالإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يركز على تشجيع المسترشدين على استخدام قدراتهم ونقاط قوتهم من أجل تحقيق أهدافهم، وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجههم، كما يركز على تجارب النجاح لديهم حتى ولو كانت صغيرة ودفعهم إلى تكرارها مما يؤدي إلى الوصول إلى نتائج إيجابية (Bustan et al.2022)

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

وتكون وظيفة المرشد في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل هي كشف اللحظات الاستثنائية التي لا يبرزها المسترشد مثل لحظات النجاح، ولذلك يساعد هذا النهج الإرشادي المسترشدين على تقليل مستوى الضغط النفسي لديهم من خلال التشجيع، والتغيير العاطفي وتطبيق التفكير الإيجابي (Durrant et al.,2020)

كما أنه يعد طريقة فعالة يمكن من خلالها تقوية الصلابة النفسية لدى الفرد لمواجهة سلوكيات التمر التي يتعرض لها حيث يمكن من خلاله تنمية قدراتهم على مواجهة سلوكيات التمر من خلال مناقشة سلوكيات التمر لديهم، وتعزيز بيئة آمنة ومنفتحة تمكنهم من التواصل والتفاعل والتعبير عن أنفسهم، ومنحهم الفرصة لمناقشة المخاوف الموجودة لديهم المتعلقة بالتمر. (Carbone & Cocodia,2019)

كما يركز الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل على تعزيز الجانب الاجتماعي والمهارات الانفعالية للطلاب مما يساعدهم على تقليل العزلة ويشجعهم على التعبير عن أنفسهم. (Maykam et al.,2023)

ويمكن للمرشدين استخدام الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل لمساعدة ضحايا التمر وتشجيعهم على امتلاك عقليات أكثر إيجابية من خلال تحفيزهم على التركيز على جوانب حياتهم التي يسيطرون عليها، وعدم السماح للمتتمر بالتأثير على قيمته الذاتية والانقاص من مستوى سعادته ونجاحه؛ ولذلك فإن المرشدين الذين يستخدمون الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يركزون على الحديث الإيجابي لدى الطالب لتعزيز القوة النفسية لديه، فمثلا بدلا من أن يقول الطالب: لا أستطيع يقول سأبذل قصارى جهدي للتغلب على مشكلتي (Paolini,2016,p.52)

مما سبق يتضح أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يحسن من مستوى الصلابة النفسية لدى المسترشدين ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة مشكلاتهم من خلال التركيز على النقاط الإيجابية الموجودة لدى المسترشدين، وحثهم على استغلالها، وفي هذا الصدد قام (Fajriani et al. (2021) ببحث هدف إلى اختبار فعالية أسلوب التدخل المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى الصلابة بأبعادها الثلاثة: الالتزام، والتحكم والتحدى، وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبًا حيث تم تعريض أفراد المجموعة

د. شادي محمد السيد أبو السعود

لتجريبية لبرنامج قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل استمر لمدة (٧) جلسات ، وقد تراوحت مدة الجلسة الواحدة من (٥٠-٩٠) دقيقة، وقد أسفر البحث عن مجموعة من النتائج من أهمها: فعالية العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما سبق يتضح أن الصلابة النفسية يمكن تحسينها لدى طلاب الجامعة من خلال استخدام أساليب التدخل المناسبة (Antika et al., 2020; Jianping et al., 2023; Khoiriyah et al., 2020; Nikoozadeh, 2020 Torfayeh et al., 2020; Toosang et al., 2021)

كما يتضح أن التدخل المختصر المتمركز حول الحل يعد من ضمن الأساليب المناسبة لتحسين مستوى الصلابة النفسية حيث يتم فيه التركيز على الجوانب الإيجابية لدى المسترشدين، ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة مشكلاتهم (Fajriani et al., 2021) ، ومن ثم صاغ الباحث فروض البحث على النحو التالي:

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدم البحث المنهج شبه التجريبي للتحقق من فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (متغير مستقل) في تحسين مستوى الصلابة النفسية (متغير تابع) لدى عينة من طلاب الجامعة المعرضين للتمتر، وذلك من خلال التصميم التجريبي

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

للمجموعتين: التجريبية والضابطة، وتم إجراء قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من انتهاء القياس البعدي.

ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً وطالبة (٨ ذكور، ١٢ أنثى) من طلاب الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية من طلاب كلية التربية جامعة مطروح، وقد تم اختيارهم وفقاً للإجراءات الآتية:

إجراءات اختيار العينة:

١- قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة من طلاب كلية التربية جامعة مطروح تضمنت (٣٠٠) طالب وطالبة (١٣٠ ذكر، ١٧٠ أنثى)، وقد تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلاب الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية، وذلك من خلال تطبيق مقياس التعرض للتمر لدى طلاب الجامعة / إعداد الباحث، وقد كشفت الدراسة الاستطلاعية عن حصول (١٠٥) طالب منهم على درجات مرتفعة على مقياس التعرض للتمر بنسبة مئوية بلغت (٣٥ %).

٢- قام الباحث بتطبيق مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة / إعداد الباحث على الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التعرض للتمر والذين كشفت عنهم الدراسة الاستطلاعية السابقة، وقد حصل (٤٥) طالباً وطالبة منهم من إجمالي (١٠٥) طالباً وطالبة على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية بنسبة مئوية بلغت (٤٢,٨%)، وقد وافق (٤٠) طالباً وطالبة منهم على المشاركة كعينة أساسية في البحث، وقد قام الباحث بأخذ موافقة كتابية منهم على المشاركة في البحث.

٣- تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة بحيث تكونت المجموعة التجريبية من (٢٠) طالباً وطالبة (٨ ذكور، ١٢ أنثى)، وتكونت المجموعة الضابطة من (٢٠) طالباً وطالبة (٨ ذكور، ١٢ أنثى) من طلاب الفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بجميع الشعب الدراسية من كلية التربية جامعة مطروح، وقد تراوحت أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من (١٩-٢٣) عاماً بمتوسط حسابي بلغ (٢٠,٦٢٥)، وانحراف معياري بلغ (١,١٢٥).

٤- تم تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على النحو التالي:

د. شادي محمد السيد أبو السعود

التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة:

تم تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة من خلال استخدام

اختبار مان ويتني Whitney Mann من حيث المتغيرات الآتية:

-العمر الزمني. جدول (١)

-مستوى الذكاء واستخدم في ذلك اختبار ستانفورد- بينيه للذكاء الإصدار الخامس (إعداد

/أبو النيل وآخرون، ٢٠١١)، جدول (١)

- المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة، واستخدم في ذلك مقياس المستوى

الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة (إعداد /سعفان، وخطاب، ٢٠١٦)، جدول (١)

- مستوى التعرض للتنمر: واستخدم في ذلك مقياس التعرض للتنمر لدى طلاب الجامعة/

إعداد الباحث، جدول (١)

- مستوى الصلابة النفسية: واستخدم في ذلك مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

/ إعداد الباحث، جدول (٢)

وفيما يلي جدولي (١)، (٢) اللذان يوضحان التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة من حيث هذه المتغيرات:

جدول (١) التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) من حيث: العمر الزمني،

مستوى الذكاء، المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة، مستوى التعرض للتنمر

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	٢٠	١٩,٣٠	٣٨٦,٠٠	١٧٦,٠٠	٠,٦٧٠	٠,٥٠٣ غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢١,٧٠	٤٣٤,٠٠			
مستوى الذكاء	التجريبية	٢٠	١٨,٩٨	٣٧٩,٥٠	١٦٩,٥٠	٠,٨٢٩	٠,٤٠٧ غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢٢,٠٣	٤٤٠,٥٠			
المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة	التجريبية	٢٠	١٩,٥٨	٣٩١,٥٠	١٨١,٥٠	٠,٥٠٣	٠,٦١٥ غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢١,٤٣	٤٢٨,٥٠			
مستوى التعرض للتنمر	التجريبية	٢٠	١٩,٤٠	٣٨٨,٠٠	١٧٨,٠٠	٠,٥٩٨	٠,٥٥٠ غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢١,٦٠	٤٣٢,٠٠			

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب

درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني، مستوى الذكاء،

المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة، مستوى التعرض للتنمر، وهذا يدل على

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) من حيث هذه المتغيرات في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

جدول (٢) التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الصلابة النفسية

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	z	مستوى الدلالة
الالتزام	التجريبية	٢٠	٢٢,٦٥	٤٥٣,٠٠	١٥٧,٠٠	١,١٧٢	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٨,٣٥	٣٦٧,٠٠			
التحكم	التجريبية	٢٠	٢١,٦٨	٤٣٣,٥٠	١٧٦,٥٠	٠,٦٤٠	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٩,٣٣	٣٨٦,٥٠			
التحدي	التجريبية	٢٠	١٩,٢٣	٣٨٤,٥٠	١٧٤,٥٠	٠,٦٩٦	غير دالة
	الضابطة	٢٠	٢١,٧٨	٤٣٥,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٢٠	٢٢,٤٨	٤٤٩,٥٠	١٦٠,٥٠	١,٠٧٤	غير دالة
	الضابطة	٢٠	١٨,٥٣	٣٧٠,٥٠			

يتضح من جدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية بجميع أبعاده، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

ثالثاً: أدوات البحث

١- مقياس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة/ إعداد الباحث (ملحق ٢).

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة.

مميزات إعداد المقياس:

لم يعثر الباحث على أي مقياس عربي يقيس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة سوى مقياس واصف (٢٠٢٢)، وقد اقتصر هذا المقياس على جانب واحد فقط وهو التعرض للتمتر العائلي، لذلك كان من الضروري إعداد المقياس الحالي لقياس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة بصورة أكثر شمولاً تتناول الجوانب الآتية: التعرض للتمتر الجسدي، والتعرض للتمتر الاجتماعي، والتعرض للتمتر اللفظي، والتعرض للتمتر الإلكتروني.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

مراحل إعداد المقياس:

- ١- تم الاطلاع على العديد من المقاييس والأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر (Bayar et al.,2023; Doğruer & Yaratan,2014; Green et al.,2018; Hania et al.,2022; Ng & Ang,2021; Noorazar et al.,2021; Pörhölä et al.,2020)
- ٢- تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة عباراته في صورته الأولية، وتكون المقياس من (٣٢) مفردة - موزعة على أربعة أبعاد- بمعدل (٨) مفردات في كل بعد، البعد الأول (التعرض للتمتر الجسدي)، والبعد الثاني (التعرض للتمتر الاجتماعي)، والبعد الثالث (التعرض للتمتر اللفظي)، والبعد الرابع (التعرض للتمتر الإلكتروني).
- ٣- استطلاع آراء الطلاب: تم عرض المقياس على عدد من طلاب كلية التربية جامعة مطروح (٢٠) طالبًا وطالبة للتأكد من مدى مناسبة العبارات لهم، ومدى فهمهم لها، ومدى مناسبتها لقياس مستوى التعرض للتمتر لديهم، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات.
- ٤- استطلاع آراء الخبراء: تم عرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس (ملحق، ٣) للتحقق من دقة صياغة العبارات وتناسبها مع كل بعد من أبعاد المقياس وقدرتها على قياس مستوى التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، وتم إجراء بعض التعديلات المطلوبة في ضوء آرائهم.
- ٥- تم التأكد من الكفاءة السيكمترية للمقياس من الناحية الإحصائية.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس:

١- الاتساق الداخلي للمفردات

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للمفردات وذلك من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس

التعرض للتمر لدى طلاب الجامعة حيث (ن = ٣٠٠)

التعرض للتمر الجسدي		التعرض للتمر الاجتماعي		التعرض للتمر اللفظي		التعرض للتمر الإلكتروني	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٥٣٢	٩	**٠,٦٣٥	١٧	**٠,٦٢٣	٢٥	**٠,٥٣٢
٢	**٠,٦٣٤	١٠	**٠,٤٥٠	١٨	**٠,٤٥٢	٢٦	**٠,٦٣٢
٣	**٠,٦٤٣	١١	**٠,٤٧٦	١٩	**٠,٦٣٢	٢٧	**٠,٥٤٠
٤	**٠,٥٢١	١٢	**٠,٤٥١	٢٠	**٠,٧٤٣	٢٨	**٠,٥٤٢
٥	**٠,٤٣٢	١٣	**٠,٥٥٤	٢١	**٠,٤٥٢	٢٩	**٠,٤٣٢
٦	**٠,٤٥٨	١٤	**٠,٤٨٢	٢٢	**٠,٤٥٢	٣٠	**٠,٦٥١
٧	**٠,٤٥٦	١٥	**٠,٤٣٦	٢٣	**٠,٤٢٥	٣١	**٠,٦٣٢
٨	**٠,٦٤٥	١٦	**٠,٥٤١	٢٤	**٠,٦٣٢	٣٢	**٠,٦٢١

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن كل مفردات مقياس التعرض للتمر لدى طلاب الجامعة

موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي للأبعاد مع بعضها البعض، ومع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع بعضها البعض، ومع الدرجة الكلية من خلال

حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس التعرض للتمر لدى طلاب

الجامعة ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية

أخرى، والجدول (٤) يوضح ذلك:

د. شادي محمد السيد أبو السعود

جدول (٤) مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس التعرض للتمتع لدى طلاب الجامعة (ن = ٣٠٠)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الكلية
١	التعرض للتعلم الجسدي	-				
٢	التعرض للتعلم الاجتماعي	**٠,٦٢٧	-			
٣	التعرض للتعلم اللفظي	**٠,٦٥١	**٠,٦٥٤	-		
٤	التعرض للتعلم الإلكتروني	**٠,٦١٧	**٠,٦٨١	**٠,٦١٥	-	
	الدرجة الكلية	**٠,٧٣٤	**٠,٧٦١	**٠,٧٢٤	**٠,٧٣٦	-

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس التعرض للتعلم لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: صدق المحك:

تم حساب صدق المحك الخارجي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون

(Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية على المقياس الحالي،

ودرجاتهم على مقياس التعرض للتعلم العائلي لدى طلاب الجامعة (إعداد: واصف، ٢٠٢٢)

كمحك خارجي، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين المقياس الحالي بجميع أبعاده

مع الدرجة الكلية لمقياس التعرض للتعلم العائلي .

جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين المقياس الحالي

والدرجة الكلية لمقياس التعرض للتعلم العائلي لدى طلاب الجامعة، (ن = ٣٠٠)

م	المقياس الحالي بجميع أبعاده	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمحك الخارجي
١	التعرض للتعلم الجسدي	** ٠,٦٧٢
٢	التعرض للتعلم الاجتماعي	** ٠,٦٢٤
٣	التعرض للتعلم اللفظي	** ٠,٦٤٦
٤	التعرض للتعلم الإلكتروني	** ٠,٥٨٢
	الدرجة الكلية	**٠,٦٣١

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

بين المقياس الحالي بجميع أبعاده، والدرجة الكلية لمقياس التعرض للتعلم العائلي (إعداد:

واصف، ٢٠٢٢) مما يدل على صدق المحك الخارجي للمقياس الحالي.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

ثالثاً: ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار، وألفا - كرونباخ:

تمّ حساب ثبات مقياس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعان، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكومترية، وبيان ذلك في الجدول (٦):

جدول (٦) نتائج الثبات لمقياس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة، (ن = ٣٠٠)

الأبعاد	إعادة التطبيق	معامل ألفا - كرونباخ
التعرض للتمتر الجسدي	٠,٧٨٢	٠,٧٢٣
التعرض للتمتر الاجتماعي	٠,٨٢٤	٠,٧٩٥
التعرض للتمتر اللفظي	٠,٨٧٧	٠,٨٢١
التعرض للتمتر الالكتروني	٠,٧٨٥	٠,٧٢٨
الدرجة الكلية	٠,٨١٧	٠,٧٦٦

يتضح من خلال جدول (٦) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات مقياس التعرض للتمتر لدى طلاب الجامعة.

وصف المقياس في صورته النهائية: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢)

مفردة - موزعة على أربعة أبعاد - بمعدل (٨) مفردات في كل بعد، البعد الأول (التعرض للتمتر الجسدي) ويتضمن العبارات من (٨-١)، والبعد الثاني (التعرض للتمتر الاجتماعي) ويتضمن العبارات من (٩-١٦)، والبعد الثالث (التعرض للتمتر اللفظي) ويتضمن العبارات من (٢٤-١٧)، والبعد الرابع (التعرض للتمتر الالكتروني) ويتضمن العبارات من (٣٢-٢٥)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٣٢ - ١٦٠) درجة، طبقاً لتدرج خماسي التقدير (لا تنطبق مطلقاً - تنطبق قليلاً - تنطبق أحياناً - تنطبق كثيراً - تنطبق دائماً) ، وتحصل على الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لكل إجابة على التوالي .

مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة/ إعداد الباحث (ملحق ٤).

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مبررات إعداد المقياس:

نظرًا لأن محافظة مطروح محافظة حدودية، ومعظم أهلها من سكان البادية ولهم طبيعة خاصة في الطباع والعادات والتقاليد تختلف عن بقية سكان المحافظات الأخرى داخل

د. شادي محمد السيد أبو السعود

مصر كان من الضروري إعداد مقياس للصلاية النفسية يتناسب مع طبيعة أفراد عينة البحث خاصة أن الباحث لم يعثر على أي مقياس للصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة تم تقنيه داخل محافظة مطروح.

مراحل إعداد المقياس:

- ١- تم الاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة في مجال الصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر (Antika et al., 2020; Jianping et al., 2023; Khoiriyah et al., 2020; Nikoozadeh, 2020; Torfayeh et al., 2020; Toosang et al., 2021)
- ٢- تم الاطلاع على العديد من المقاييس التي تناولت الصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:
 - مقياس الصلاية النفسية إعداد (Almahaireh et al., 2018)، وتكون هذا المقياس من (٤٢) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الالتزام والتحكم والتحدي.
 - مقياس الصلاية النفسية إعداد (Antika et al., 2020)، وتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي.
 - مقياس الصلاية النفسية إعداد (Moreno et al., 2014) وقد تكون هذا المقياس من (١٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الالتزام والتحكم والتحدي.
 - قائمة الصلاية النفسية إعداد (Nikoozadeh et al., 2020)، وقد تكونت القائمة من (٥٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي.
- ٣- بناءً على ذلك تم صياغة عبارات المقياس وأبعاده في صورته الأولى، وقد تكون المقياس من (٣٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي.
- ٤- استطلاع آراء الطلاب: تم عرض المقياس على عدد من طلاب كلية التربية جامعة مطروح (٢٠) طالبًا وطالبة للتأكد من مدى مناسبة العبارات لهم، ومدى فهمهم لها، ومدى مناسبتها لقياس مستوى الصلاية النفسية لديهم، وفي ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

٥- استطلاع آراء الخبراء: تم عرض المقياس على (٥) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس (ملحق، ٥) للتحقق من مدى دقة صياغة العبارات وتناسبها مع كل بعد من أبعاد المقياس وقدرتها على قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد تراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، وتم إجراء بعض التعديلات المطلوبة في ضوء آرائهم.

٦- تم التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس من الناحية الإحصائية.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: الاتساق الداخلي للمقياس:

١- قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للمفردات وذلك من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد، والجدول (٧) يوضح ذلك: جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة حيث (ن = ٣٠٠)

التحدي		التحكم				الالتزام					
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م		
**٠,٥٦٤	٣١	**٠,٦٨٣	٢٥	**٠,٦٥١	١٩	**٠,٦٢٥	١٣	**٠,٥٣٢	٧	**٠,٥٧٩	١
**٠,٥٣٣	٣٢	**٠,٦٢٤	٢٦	**٠,٥٤٨	٢٠	**٠,٧٢٤	١٤	**٠,٦٤٥	٨	**٠,٦٣٥	٢
**٠,٦٢٣	٣٣	**٠,٦٤٤	٢٧	**٠,٦٤٣	٢١	**٠,٧٤٤	١٥	**٠,٥٥٥	٩	**٠,٥٢٤	٣
**٠,٥٣٣	٣٤	**٠,٥٣٢	٢٨	**٠,٥٤٣	٢٢	**٠,٦٥٢	١٦	**٠,٦٥٢	١٠	**٠,٥٦٧	٤
**٠,٦٤١	٣٥	**٠,٥٣٦	٢٩	**٠,٦٢٢	٢٣	**٠,٦٥٢	١٧	**٠,٦٩٤	١١	**٠,٦٣٣	٥
**٠,٦٥٢	٣٦	**٠,٦٢٢	٣٠	**٠,٦٦٧	٢٤	**٠,٦٣٤	١٨	**٠,٥٦٨	١٢	**٠,٦٢٥	٦

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أنّ كل مفردات مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٢- الاتساق الداخلي للأبعاد مع بعضها البعض، ومع الدرجة الكلية:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع بعضها البعض، ومع الدرجة الكلية من خلال

حساب مُعامل ارتباط بيرسون (Pearson)، والجدول (٨) يوضح ذلك:

د. شادي محمد السيد أبو السعود

جدول (٨) مصفوفة ارتباطات أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (ن = ٣٠٠)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الكلية
١	الالتزام	-			
٢	التحكم	**٠,٦٢٥	-		
٣	التحدي	**٠,٦٢٤	**٠,٧٢١	-	
	الدرجة الكلية	**٠,٧٦٤	**٠,٧٨٤	**٠,٧٤٣	-

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٨) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: صدق المحك:

تم حساب صدق المحك عن طريق حساب معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية على المقياس الحالي، ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية، إعداد: عبد الله (٢٠٢١) كمحك خارجي، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين المقياسين.

جدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين المقياس الحالي

والمحك الخارجي، (ن = ٣٠٠)

م	البعد	معاملات الارتباط
١	الالتزام	**٠,٥٨٣
٢	التحكم	**٠,٦٤٥
٣	التحدي	**٠,٦٢١
	الدرجة الكلية	**٠,٦١٣

يتضح من جدول (٩) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المقياس الحالي ومقياس الصلابة النفسية إعداد: عبد الله (٢٠٢١)، مما يدل على صدق المحك للمقياس الحالي.

ثالثاً: ثبات المقياس بطريقتي إعادة الاختبار، وألفا - كرونباخ:

تمَّ حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعان، كما تم حساب الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، وذلك على عينة التحقق من الخصائص السيكمترية، وبيان ذلك في الجدول التالي:

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

جدول (١٠) نتائج الثبات لمقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، (ن = ٣٠٠)

الأبعاد	إعادة الاختبار	معامل ألفا - كرونباخ
الالتزام	٠,٨٢٤	٠,٧٢١
التحكم	٠,٨٨٦	٠,٧٢٣
التحدي	٠,٨٢١	٠,٧٣٨
الدرجة الكلية	٠,٨٤٣	٠,٧٢٧

يتضح من خلال جدول (١٠) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وصف المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة - موزعة على ثلاثة أبعاد أساسية - بمعدل (١٢) مفردة في كل بعد، البعد الأول (الالتزام) ويتضمن العبارات من (١-١٢)، والبعد الثاني (التحكم) ويتضمن العبارات من (١٣-٢٤)، والبعد الثالث (التحدي) ويتضمن العبارات من (٢٥-٣٦)، طبقاً لتدرج خماسي التقدير (لا تنطبق مطلقاً - تنطبق قليلاً - تنطبق أحياناً - تنطبق كثيراً - تنطبق دائماً)، وتحصل العبارات الإيجابية على الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لكل إجابة على التوالي، وهناك بعض العبارات تم صياغتها بصورة سلبية، وتم تصحيحها عكسياً، وأرقام هذه العبارات هي: (٦، ٧، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ١٨، ٢٤، ٢٧، ٣١، ٣٣، ٣٦).

- مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة، إعداد (سعفان،

وخطاب، ٢٠١٦)

يهدف المقياس إلى قياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة المصرية، ويتكون المقياس من مقاييس فرعية ثلاثة (الاقتصادي والاجتماعي والثقافي)، وكل مقياس فرعي له عدة عبارات، وكل عبارة لها بدائل (استجابات) تمثل وجود الظاهرة بمقدار معين، وتبدأ بوجودها كاملاً وتنتهي بوجودها بدرجة ضعيفة أو عدم وجودها، وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة الظاهرة المقاسة.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

وقد تم تقنين المقياس على عينة بلغ حجمها (٥٠) فردًا من الجنسين واستخدم في تقنين المقياس طريقة الاتساق الداخلي، وفي حساب الثبات استخدم طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت النتائج بالنسبة للاتساق الداخلي تتحصر بين أقل درجة وأعلى درجة كالآتي:

١- المستوى الاقتصادي (٠,٤١ - ٠,٦٣). ٢- المستوى الاجتماعي (٠,٦٥ - ٠,٨٢).

٣- المستوى الثقافي (٠,٣٢ - ٠,٦٠)، وكانت جميع القيم دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ ماعدا حالة واحدة كانت دالة عند مستوى ٠,٠٥.

٣- مقياس ستانفورد- بينيه للذكاء الصورة الخامسة. إعداد أبو النيل، وآخرون (٢٠١١). يُطبق مقياس ستانفورد- بينيه (الصورة الخامسة) بشكل فردي لتقييم الذكاء والقدرات المعرفية، وهو ملائم للأعمار من سن (٢- ٨٥) عامًا فما فوق، ويتكون المقياس الكلي من (١٠) اختبارات فرعية.

وقد تم حساب الثبات للاختبارات الفرعية المختلفة بطريقتي إعادة التطبيق والتجزئة النصفية المحسوبة بمعادلة ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق بين (٠,٨٣٥ و ٠,٩٨٨) كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (٠,٩٥٤ و ٠,٩٩٧)، ومعادلة ألفا كرونباخ والتي تراوحت بين (٠,٨٧٠ و ٠,٩٩١).

كما تم حساب صدق المقياس بطريقتين: الأولى هي صدق التمييز العمري حيث تم قياس قدرة الاختبارات الفرعية المختلفة على التمييز بين المجموعات العمرية المختلفة وكانت الفروق جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، والثانية هي حساب معامل ارتباط نسب ذكاء المقياس بالدرجة الكلية للصورة الرابعة وتراوحت بين (٠,٧٤ و ٠,٧٦) وهي معاملات صدق مقبولة بوجه عام وتشير إلى ارتفاع مستوى صدق المقياس.

برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل (إعداد/ الباحث)

الهدف العام

- يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية بمكوناتها الثلاثة: (الالتزام، والتحكم، والتحدى) لدى عينة من طلاب الجامعة المعرضين للتمتر.
- ويسعى البرنامج إلى تحقيق ذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:
- ١- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الصلابة النفسية ومكوناتها.
 - ٢- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية الصلابة النفسية.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

- ٣- حث أفراد المجموعة التجريبية على ضرورة التحلي بالصلابة النفسية.
- ٤- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حلول للمشكلات الخاصة بالبعد الأول في الصلابة النفسية (الالتزام).
- ٥- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حلول للمشكلات الخاصة بالبعد الثاني في الصلابة النفسية (التحكم).
- ٦- مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حلول للمشكلات الخاصة بالبعد الثالث في الصلابة النفسية (التحدي).

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج الحالي على مجموعة من الأسس التي يمكن إجمالها فيما يلي:

أ- الأسس العامة:

- ١- مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر يمكن تحسينه من خلال برامج التدخل المناسبة.
- ٢- التأكيد على استخدام لغة إيجابية، وتقبل المسترشد، والتحلي بموقف متفائل.
- ٣- الإيمان بقدرة طلاب الجامعة المعرضين للتمتر على إحداث التغييرات المطلوبة منهم.

ب- الأسس النفسية:

- ١- مساعدة طلاب الجامعة المعرضين للتمتر في اكتشاف القوة النفسية الموجودة بداخلهم.
- ٢- مراعاة الخصائص النفسية لطلاب الجامعة المعرضين للتمتر.
- ٣- مساعدة طلاب الجامعة المعرضين للتمتر في بناء أفكار إيجابية حول أنفسهم يمكن من خلالها تقوية البناء النفسي لديهم.

ج- الأسس التربوية:

- ١- الاهتمام بالتغييرات الإيجابية التي يبديها طلاب الجامعة المعرضون للتمتر مهما كانت صغيرة، حيث أن التغيير الصغير يمكن أن يؤدي إلى تغييرات كبيرة.
- ٢- تنويع محتوى البرنامج لتفادي تسرب الملل والسأم لدى طلاب الجامعة المعرضين للتمتر.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

٣- توجيه طلاب الجامعة المعرضين للتمتر نحو أهدافهم السلوكية مما يمكنهم من اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع مشكلاتهم بشكل أسرع.

د- الأساس الاجتماعية:

١- ضرورة إقامة علاقة اجتماعية جيدة بين المرشد النفسي وطلاب الجامعة المعرضين للتمتر.

٢- تشجيع طلاب الجامعة المعرضين للتمتر على اقتحام المواقف الاجتماعية ومنحهم الثقة في النفس وإبراز نقاط القوة الموجودة لديهم.

٣- مراعاة المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع.

هـ - الأساس النظري للبرنامج:

يعتمد الأساس النظري للبرنامج على الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل الذي يعد من أحدث الأساليب الإرشادية، ولقد تم تطوير هذا النهج الإرشادي على يد إنسو كيم بيرج Insoo Kim Berg وستيف دي شازر Steve de Shazer وزملائهم بالولايات المتحدة الأمريكية (De Shazer et al., 2021, p.1)

ويركز الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل على وضع الحلول وبنائها من خلال الإمكانيات المتاحة لدى المسترشدين حيث يرى أن المسترشدين لديهم حلول خاصة لمشكلاتهم، ولكنهم يحتاجون إلى الدعم والمساندة، ومن ثم ينبغي على المرشد مساعدة المسترشدين على إيجاد الحل وإعادة تقييم الحل (Amran et al., 2023, p.5)

ويستخدم هذا النهج الإرشادي مجموعة من الفنيات والأساليب الإرشادية، وهي: السؤال المعجزة، تحديد الهدف، تغيير ما قبل الجلسة، الأسئلة الاستثنائية، تطبيع المشكلة، حديث الحل، المجاملة، التجارب والواجبات المنزلية، أسئلة القياس (McAvoy, 2014; Ratner et al., 2012; Dolan, 2023; Tuncay et al., 2023).

وقد سبق أن تناول الباحث هذه الطريقة الإرشادية وفنيتها بشيء من التفصيل في الإطار النظري للبحث.

محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج على (١٦) جلسة، وقد تم تقسيم البرنامج إلى أربعة محاور، المحور الأول: البدء والتهيئة وتم في هذا المحور التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية البرنامج ومحتواه ونظام الجلسات، وتعريفهم بمفهوم الصلابة النفسية ومكوناتها وأهميتها، وحثهم على ضرورة التحلي بالصلابة النفسية ومواجهة المشكلات التي تؤثر سلباً على مستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد تضمن هذا المحور جلسات البرنامج من (١-٤)، المحور الثاني: وقد اشتمل هذا المحور على المشكلات المتعلقة بالبعد الأول في الصلابة النفسية (الالتزام) التي أفصح عنها طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية، وكان يقوم الباحث في هذا المحور بمناقشة هذه المشكلات مع الطلاب لإيجاد حلول مناسبة لها، وقد اشتمل هذا المحور على الجلسات من (٥-٨)، المحور الثالث: وقد اشتمل هذا المحور على المشكلات المتعلقة بالبعد الثاني في الصلابة النفسية (التحكم) التي أفصح عنها طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية، وكان يقوم الباحث في هذا المحور بمناقشة هذه المشكلات مع الطلاب لإيجاد حلول مناسبة لها، وقد اشتمل هذا المحور على الجلسات من (٩-١٢)، المحور الرابع: وقد اشتمل هذا المحور على المشكلات المتعلقة بالبعد الثالث في الصلابة النفسية (التحدي) التي أفصح عنها طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية، وكان يقوم الباحث في هذا المحور بمناقشة هذه المشكلات مع الطلاب لإيجاد حلول مناسبة لها، وقد اشتمل هذا المحور على الجلسات من (١٣-١٦).

ملخص البرنامج:

يوضح الجدول التالي ملخص البرنامج الإرشادي حيث يتضمن محاور البرنامج، وعنوان كل جلسة وأهدافها وفنياتها، ومرفق جلسات البرنامج تفصيلياً ملحق رقم (٦).

د. شادي محمد السيد أبو السعود

جدول (١١) ملخص البرنامج الإرشادي

محاو ر البرنام ج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
المحور الأول: البدء والتهئي ة	١	تمهيد وتعارف.	- التعارف بين الباحث وطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على الهدف من البرنامج. - تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على أهمية البرنامج ومحتواه ونظام الجلسات.	- تطبيع المشكلة - تحديد الهدف - المجاملة
	٢	مفهوم الصلابة النفسية ومكوناتها	- تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الصلابة النفسية. - تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بمكونات الصلابة النفسية.	- تحديد الهدف - السؤال المعجزة
	٣	أهمية الصلابة النفسية	- تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بأهمية الصلابة النفسية. - حث طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على ضرورة التحلي بالصلابة النفسية.	- الأسئلة الاستثنائية - المجاملة
	٤	المشكلات المرتبطة بالصلابة النفسية	- إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية للتحدث عن مشكلاتهم الخاصة. - تحديد مشكلاتهم وصياغتها بصورة دقيقة.	- تحديد الهدف - الأسئلة الاستثنائية - المجاملة
المحور الثاني: الالتزام	٥	مشكلة عدم الالتزام بإنجاز الأعمال في أوقاتها	- التعرف على مشكلة عدم الالتزام بإنجاز الأعمال لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة عدم الالتزام بإنجاز الأعمال في أوقاتها.	- تحديد الهدف - تطبيع المشكلة - الأسئلة الاستثنائية - حديث الحل. - التجارب والواجبات المنزلية

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

محاو ر البرنام ج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
			<ul style="list-style-type: none"> - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة عدم الالتزام بإنجاز الأعمال في أوقاتها. 	
	٦	مشكلة عدم الالتزام بالمشاركة في الأنشطة الجامعية	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة عدم الالتزام بالمشاركة في الأنشطة الجامعية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - حث طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة عدم الالتزام بالمشاركة في الأنشطة الجامعية - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة عدم الالتزام بالمشاركة في الأنشطة الجامعية 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	٧	مشكلة التهرب من الوفاء بالوعد	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة التهرب من الوفاء بالوعد لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة التهرب من الوفاء بالوعد. - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة التهرب من الوفاء بالوعد. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة. - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - المجاملة.
	٨	مشكلة عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية. - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية

د. شادي محمد السيد أبو السعود

محاو ر البرنام ج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة
المحور الثالث: التحكم	٩	مشكلة صعوبة الاختيار واتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة صعوبة الاختيار واتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة صعوبة الاختيار واتخاذ القرار. - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة صعوبة الاختيار واتخاذ القرار. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	١٠	مشكلة تنظيم أوقات المذاكرة	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة تنظيم أوقات المذاكرة لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة تنظيم أوقات المذاكرة - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة تنظيم أوقات المذاكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	١ ١	مشكلة صعوبة التخطيط للمستقبل	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة صعوبة التخطيط للمستقبل لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة صعوبة التخطيط للمستقبل - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة صعوبة التخطيط للمستقبل. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	١ ٢	مشكلة صعوبة التحكم في الانفعالات	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة صعوبة التحكم في الانفعالات لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

محاو ر البرنام ج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة
			<ul style="list-style-type: none"> - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة صعوبة التحكم في الانفعالات - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة صعوبة التحكم في الانفعالات. 	<ul style="list-style-type: none"> - التجارب والواجبات المنزلية
المحور الرابع: التحدي	١ ٣	تحدي الضغوط الحياتية	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة مواجهة الضغوط الحياتية - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة مواجهة الضغوط الحياتية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	١ ٤	مواجهة الأشخاص المتنمرين سلوكياً	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة مواجهة الأشخاص المتنمرين سلوكياً لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة مواجهة الأشخاص المتنمرين سلوكياً - مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمشكلة مواجهة الأشخاص المتنمرين سلوكياً. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية - التجارب والواجبات المنزلية
	١ ٥	مواجهة التنمر الالكتروني	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مشكلة مواجهة التنمر الالكتروني لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لمشكلة مواجهة التنمر الالكتروني 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيع المشكلة - تغيير ما قبل الجلسة - أسئلة القياس - حديث الحل - الأسئلة الاستثنائية

د. شادي محمد السيد أبو السعود

محاو ر البرنام ج	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة
			- مساعدة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على إيجاد حل مناسب لمواجهة التنمر الالكتروني.	- التجارب والواجبات المنزلية
	١ ٦	الجلسة الختامية	- مراجعة ما تم إكسابه في الجلسات السابقة لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - التركيز على تجارب النجاح لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية. - حث طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق ما تعلمونه خلال الجلسات السابقة في حياتهم العملية. - تقييم البرنامج.	- تغيير ما قبل الجلسة أسئلة القياس التجارب والواجبات المنزلية. - المجاملة.

تقويم البرنامج:

مر البرنامج بأربعة أنواع من التقويم على النحو التالي:

١- التقويم القبلي (المبدئي)

من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية قبل تطبيق البرنامج على طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية؛ بغرض تحديد مستوى الصلابة النفسية لديهم قبل التطبيق.

٢- التقويم المرحلي (البنائي)

قام الباحثان بعد كل جلسة بتطبيق استمارة التقويم المرحلي لجلسات البرنامج ملحق (٧)؛ لمتابعة مدى التقدم في جلسات البرنامج، وللتعرف على ملاحظات طلاب الجامعة في الدروس المستفادة من الجلسة.

٣- التقويم النهائي (البعدي)

وتم ذلك من خلال استمارة التقويم النهائي للبرنامج الإرشادي ملحق (٨)، ومن خلال إجراء القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية على طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية.

٤- التقويم التتبعي

وتمثل في تطبيق مقياس الصلابة النفسية بعد مرور فترة زمنية قدرها شهران من انتهاء تطبيق البرنامج على طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك للوقوف على مدى احتفاظهم بما تم اكتسابه أثناء جلسات البرنامج خلال فترة المتابعة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معادلة Mann-Whitney لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معادلة Wilcoxon لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.
- معامل الارتباط الثنائي لحساب حجم التأثير.

نتائج فروض البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي." وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية، ويوضح جدول (١٢) نتائج هذا الفرض.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

جدول (١٢)

اختبار ويلكوسون للفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية (ن = ٢٠)

حجم التأثير	الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات	القياس	الأبعاد
٠,٦٢٢ مرتفع	٠,٠١	٢,٧٨٥	٢٦,٠٠	٦,٥٠	٤	-	القبلي	الالتزام
							البعدي	
٠,٧١٢ مرتفع	٠,٠١	٣,١٨٤	١٦,٠٠	٤,٠٠	٤	-	القبلي	التحكم
							البعدي	
٠,٨٣١ مرتفع	٠,٠١	٣,٧١٨	٥,٥٠	٢,٧٥	٢	-	القبلي	التحدي
							البعدي	
٠,٨٦٨ مرتفع	٠,٠١	٣,٨٨٤	١,٠٠	١,٠٠	١	-	القبلي	الدرجة الكلية
							البعدي	

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى التحسن الذي حدث لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، كما يتضح أن حجم التأثير مرتفع.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان-ويتني Mann-Whitney لمعرفة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية ، ويوضح الجدول (١٣) نتائج هذا الفرض:

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

جدول (١٣)

اختبار مان ويتني وقيمة z ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية (ن = ٢٠ = ٢٠)

الأبعاد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة z	مستوى الدلالة
الالتزام	التجريبية	٢٦,٤٥	٥٢٩,٠٠	٨١,٠٠	٣,٢٤٥	٠,٠١
	الضابطة	١٤,٥٥	٢٩١,٠٠			
التحكم	التجريبية	٢٧,١٣	٥٤٢,٥٠	٦٧,٥٠	٣,٦٠٤	٠,٠١
	الضابطة	١٣,٨٨	٢٧٧,٥٠			
التحدي	التجريبية	٢٩,٧٨	٥٩٥,٥٠	١٤,٥٠	٥,٠٣٦	٠,٠١
	الضابطة	١١,٢٣	٢٢٤,٥٠			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٠,٠٨	٦٠١,٥٠	٨,٥٠	٥,١٨٨	٠,٠١
	الضابطة	١٠,٩٣	٢١٨,٥٠			

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.
نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي ".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ويوضح الجدول (١٤) نتائج هذا الفرض.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

جدول (١٤)

اختبار ويلكوسون لدراسة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية ، (ن = ٢٠)

الأبعاد	القياس	الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
الالتزام	البعدي	-	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٤٤٧	٠,٦٥٥ غير دالة
	التتبعي	+	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
		=	١٥				
التحكم	البعدي	-	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٩٦٢	٠,٣٣٦ غير دالة
	التتبعي	+	٣	٣,٦٧	١١,٠٠		
		=	١٥				
التحدي	البعدي	-	٧	١١,٢١	٧٨,٥٠	٠,٣١١	٠,٧٥٦ غير دالة
	التتبعي	+	١١	٨,٤١	٩٢,٥٠		
		=	٢				
الدرجة الكلية	البعدي	-	٥	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٠,٨٢٤	٠,٤١٠ غير دالة
	التتبعي	+	٦	٧,٠٠	٤٢,٠٠		
		=	٩				

يتضح من الجدول (١٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

مناقشة وتفسير النتائج

يتضح من نتائج البحث تحسن مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكان حجم التأثير مرتفع (جدول، ١٢)، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية (جدول، ١٣).

ويتضح أيضًا استمرار هذه النتائج خلال فترة المتابعة حيث لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية بين متوسطي رتب درجات طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (جدول، ١٤) أي أن برنامج الإرشاد المختصر

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

المتمركز حول الحل قد احتفظ بأثره في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية ، واستمر تأثير البرنامج خلال فترة المتابعة مما يوضح أن برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل الذي تم تصميمه واستخدامه في البحث الحالي يعتبر برنامج مناسب لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة كما عبرت عنه النتائج السابقة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما ذهب إليه (Fajriani et al. (2021 أن التدخل المختصر المتمركز حول الحل يعد أسلوب مناسب لتحسين مستوى الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدي.

كما تتفق مع نتائج العديد من الأبحاث التي أثبتت فعالية برامج التدخل في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (Antika et al.,2020; Khoiriyah et al.,2020; Nikoozadeh,2020; Torfayeh et al,2020; Toosang et al.,2021) ويتفق أيضًا مع ما ذهب إليه (Amran et al. (2023 أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يركز بشكل كبير على مستوى الصلابة النفسية لدى المسترشدين من خلال التركيز على القوة والطاقة الداخلية الموجودة لدى المسترشدين وحثهم على إخراجها والاستفادة منها. ويفسر الباحث هذه النتائج بطبيعة برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل الذي تلقاه طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية ولم يتعرض له طلاب الجامعة أفراد المجموعة الضابطة، ولعل نجاح برنامج الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى محتواه وما اشتمل عليه من جلسات إرشادية حيث اشتمل البرنامج على أربعة محاور أساسية: المحور الأول البدء والتهيئة، وقد تم في الجلسات الخاصة بهذا المحور تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الصلابة النفسية وأهميتها ومكوناتها وحثهم على ضرورة التحلي بها ، كما تم في هذا المحور إتاحة الفرصة لطلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية للتحدث عن مشكلاتهم الخاصة التي تؤثر سلبًا على مستوى الصلابة النفسية لديهم مما أتاح لهم فرصة التنفيس الانفعالي عن المشكلات المكبوتة بداخلهم ، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Fajriani et al. (2021 أن الخطوة الأولى في التدخل المختصر المتمركز حول الحل لتحسين مستوى

د. شادي محمد السيد أبو السعود

الصلابة النفسية لدى الطلاب هي تهيئتهم لتلقي الجلسات، والتعرف على مشكلاتهم التي تؤثر سلبياً على مستوى الصلابة لديهم.

كما ساهمت الجلسات الخاصة بالمحور الثاني للبرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث ركزت جلسات البرنامج في هذا المحور على البعد الأول في الصلابة النفسية (الالتزام)، وقد تم في هذا المحور تحديد المشكلات المرتبطة بهذا البعد تحديداً دقيقاً، وكانت هذه المشكلات هي: مشكلة عدم الالتزام بإنجاز الأعمال في أوقاتها، ومشكلة عدم الالتزام بالمشاركة في الأنشطة الجامعية، ومشكلة عدم الالتزام بالوفاء بالوعود، ومشكلة عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية والدينية، وقد قام الباحث في هذا المحور بحث طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لهذه المشكلات، ومساعدتهم في إيجاد الحلول المناسبة مما ساهم في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه Torfayeh et al. (2020) أن تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة يتطلب تحسين مستوى الالتزام لديهم وحل المشكلات التي تعترضهم في سبيل ذلك، كما يتفق مع ما ذهب إليه Abdulla and Woods(2023) أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يعزز من القوة النفسية لدى المسترشد من خلال تحسين مستوى الالتزام لديه مما يجعله أكثر نجاحاً وقدرة على مواجهة المشكلات الأكاديمية والحياتية.

وساهمت الجلسات الخاصة بالمحور الثالث للبرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث ركزت جلسات هذا المحور على البعد الثاني في الصلابة النفسية (التحكم)، وذلك من خلال التعرف على المشكلات الموجودة لدى طلاب الجامعة المرتبطة بهذا البعد بشكل أكثر عمقاً، وكانت هذه المشكلات هي: مشكلة صعوبة الاختيار واتخاذ القرار، مشكلة تنظيم أوقات المذاكرة، مشكلة صعوبة التخطيط للمستقبل، مشكلة صعوبة التحكم في الانفعالات، كما قام الباحث في هذا المحور بحث طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية على اقتراح حلول لهذه المشكلات من خلال الاستماع إلى آرائهم وتبادل الخبرات بينهم وتشجيعهم باستمرار، كما قام الباحث بمساعدتهم على اختيار الحل المناسب لكل مشكلة من هذه المشكلات والتركيز على الحديث الإيجابي للذات لتعزيز قوتهم النفسية مما ساهم في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم ، ويتفق ذلك مع ما ذهب

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

إليه (2020) Nikoozadeh أن التحكم يعد مكونًا أساسيًا في الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، ولكي يتم تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم ينبغي تنمية القدرة على التحكم لديهم ومساعدتهم في حل المشكلات المرتبطة به، كما يتفق مع ما ذهب إليه (2016) Paolini أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يعزز القوة النفسية لدى المسترشد من خلال تعزيز الحديث الإيجابي للذات وحثه على بذل قصارى جهده للتحكم في الظروف المحيطة به بدلاً من الاستسلام لها مما يجعله أكثر قوة وصلابة.

وبالإضافة إلى ذلك ساهمت الجلسات الخاصة بالمحور الرابع للبرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث ركزت جلسات هذا المحور على البعد الثالث في الصلابة النفسية (التحدي)، وذلك من خلال التعرف على المشكلات الموجودة لدى طلاب الجامعة المرتبطة بهذا البعد بشكل أكثر عمقًا، وكانت هذه المشكلات هي: تحدي الضغوط الحياتية، كيفية مواجهة الأشخاص المتمترين سلوكيًا، كيفية مواجهة التمر الإلكتروني، كما قام الباحث في هذا المحور بمساعدتهم على اختيار الحل المناسب لكل مشكلة من هذه المشكلات وتشجيعهم على استخدام قدراتهم ونقاط قوتهم، والتركيز على تجارب النجاح الموجودة لديهم والاستفادة منها ودفعهم إلى تكرارها مما ساهم في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (2016) Paolini أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يقوي البنية النفسية لدى الأفراد ويساعدهم في التغلب على مشاكلهم من خلال تشجيعهم على استخدام قدراتهم ونقاط قوتهم من أجل تحقيق أهدافهم، وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجههم، والتركيز على تجارب النجاح الموجودة لديهم حتى ولو كانت صغيرة ودفعهم إلى تكرارها مما يؤدي إلى الوصول إلى نتائج إيجابية، كما يتفق مع ما ذهب إليه (2023) Amran et al. أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يجعل المسترشد أكثر قوة وصلابة وقدرة على مواجهة الضغوط من خلال الكشف عن اللحظات الاستثنائية لدى المسترشد التي تركز على تجارب النجاح وتشجيعه على تكرارها مما يجعله أكثر صلابة وقدرة على مواجهة التحديات، كما يتفق مع ما ذهب إليه (2021) Gading et al. أن الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يعزز من القوة النفسية لدى الفرد ويمكن من خلاله تحويل حياة الفرد إلى الأفضل من خلال مساعدته في بناء حلول لمشكلاته.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

وبالإضافة إلى ذلك ساهمت فنيات الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل التي تم استخدامها في البرنامج الحالي في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية، ومنها فنية تطبيع المشكلة حيث ساهمت هذه الفنية في طمأنة طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية أن المشكلات التي يعانون منها وتسبب لهم ضعف مستوى الصلابة النفسية ليست مشكلات فريدة من نوعها بل هي مشكلات عامة يمكن التغلب عليها، ومن ثم كان يزرع الباحث الأمل بصفة مستمرة لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية لحثهم على بذل المزيد من الجهد للتخلص من المشكلات التي يعانون منها وتسبب لهم انخفاض مستوى الصلابة النفسية مما ساهم في تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (De Shazer et al. (2021) أن فنية تطبيع المشكلة تسهم في طمأنة المسترشدين أن المشكلات التي يعانون منها ليست مشكلات فريدة من نوعها بل هي مشكلات عامة عانى منها العديد من الأشخاص قبلهم، ومن ثم يمكن حلها والتغلب عليها مما يزرع الأمل في نفوس المسترشدين.

كما ساهمت فنية السؤال المعجزة في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث استخدم الباحث فنية السؤال المعجزة لزيادة وعي طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بضرورة التخلص من المشكلات التي يعانون منها وتسبب ضعف مستوى الصلابة النفسية لديهم، فكان يطلب الباحث من المسترشدين أن يصفوا شعورهم إذا تخلصوا من مشكلاتهم التي تسبب ضعف مستوى الصلابة النفسية لديهم، وكيف ستكون أحوالهم إذا أصبحوا أكثر صلابة نفسية وقدرة على مواجهة التحديات، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Dolan (2023) أن فنية السؤال المعجزة تسهم في حث المسترشدين على ضرورة التخلص من المشكلات التي يعانون منها، كما تسهم في زيادة الثقة في النفس لدى المسترشدين من خلال إقناعهم أن لديهم القدرة على حل مشكلاتهم الخاصة مما يجعلهم أكثر قدرة على تطوير أنفسهم إلى الأفضل.

وساهمت فنية تحديد الأهداف في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث كان يطلب الباحث منهم أن يضعوا أهدافاً محددة لتحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم ويحثهم على ضرورة بذل الجهد اللازم لتحقيق هذه الأهداف، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Lehmann et al. (2012) أن تحديد الأهداف تعد فنية أساسية

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل يمكن من خلالها مساعدة المسترشدين على تحقيق النجاح مما يمنحهم الثقة في النفس ويقوي البنية النفسية لديهم وبدون تحديد الأهداف فلن يستطيع المسترشدون تحقيق أي تقدم في العملية الإرشادية.

كما ساهمت فنية تغيير ما قبل الجلسة في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث ساعدت هذه الفنية في التعرف على مستوى التقدم الذي تم إحرازه والوصول إليه في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلاب حيث كان يقوم الباحث بسؤال الطلاب: ما هي التغييرات التي لاحظتموها أو حدثت لكم في مستوى الصلابة النفسية منذ نهاية الجلسة الماضية وقبل بداية الجلسة الحالية؟ وما هي مقترحاتكم لتحقيق المزيد من التقدم في مستوى الصلابة النفسية؟ مما ساهم في زيادة دافعية الطلاب في تحقيق مستوى أفضل من الصلابة النفسية، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (De Shazer et al. 2021) أن فنية تغيير ما قبل الجلسة تسهم في جعل الطلاب أكثر دافعية نحو تحقيق المزيد من التقدم في الجلسات الإرشادية حيث يمكن من خلالها رصد مستوى التقدم الذي تم إحرازه خلال الجلسات، وحثهم على بذل المزيد من الجهد لتحقيق تقدم أفضل.

وساهمت فنية الأسئلة الاستثنائية في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث تم في الأسئلة الاستثنائية التركيز على تجارب النجاح والمواقف التي ظهر فيها ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة حتى ولو كانت تمثل هذه المواقف لحظات استثنائية، وكان يقوم الباحث ببحث طلاب الجامعة على تكرار هذه التجارب مرة أخرى ويوضح لهم ما دام استطاعوا أن يفعلوا ذلك في لحظة من اللحظات فإنهم يستطيعوا تكرار هذا الأمر مرة أخرى مما ساهم في رفع مستوى الثقة في النفس لدى الطلاب، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (McAvoy 2014) أن الأسئلة الاستثنائية تسهم في تنمية مستوى الثقة في النفس لدى المسترشد حيث يتم فيها التركيز على الجوانب الإيجابية وتجارب النجاح لدى المسترشد حتى ولو كانت هذه التجارب تمثل لحظات استثنائية.

وأيضاً ساهمت فنية المجاملة في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية وزيادة مستوى الثقة في النفس لديهم حيث كان يقوم الباحث من خلال هذه الفنية بمدح الطلاب وتشجيعهم من أجل مواصلة العمل نحو تحقيق التغييرات الإيجابية المستهدفة مما ساهم في رفع مستوى دافعتهم وبذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى صلابتهم

د. شادي محمد السيد أبو السعود

النفسية، ويتفق ذلك مع ذهب إليه (Lehmann et al. (2012) أن فنية المجاملة تسهم في تشجيع المسترشدين ومنحهم الثقة في النفس وإبراز نقاط القوة الموجودة لديهم وتحفيزهم لمواصلة العمل نحو إحداث التغييرات المطلوبة.

وبالإضافة إلى ذلك ساهمت فنية حديث الحل في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية من خلال الدخول في حوار مع الطلاب من أجل إيجاد حل للمشكلات التي تؤثر سلبياً على مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (McDowell et al. (2023) أن حديث الحل يسهم في إيجاد حلول للمشكلات التي تؤثر سلبياً على المسترشدين مما يجعلهم أكثر قوة وقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجههم.

كما ساهمت فنية القياس في تعريف طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية بمستوى التقدم الذي تم إحرازه في مستوى الصلابة النفسية وذلك على مقياس متدرج الشدة من صفر إلى ١٠، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه (Cane (2016) أن أسئلة القياس تسهم في التعرف على ما وصل إليه المسترشد من تقدم كما تفتح أسئلة القياس المجال لمناقشة الأهداف ومدى الانجاز الذي تم إحرازه.

وأخيراً ساهمت فنية التجارب والواجبات المنزلية في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة أفراد المجموعة التجريبية حيث أمكن من خلال هذه الفنية تدريب الطلاب على تطبيق ما تم إنجازه خلال الجلسات في حياتهم الواقعية مما جعلهم أكثر قدرة على مواجهة المشكلات التي تؤثر سلبياً على مستوى الصلابة النفسية لديهم بصورة سليمة، ويتفق هذا مع ما ذهب إليه (De Shazer et al.(2021) أن فنية التجارب والواجبات المنزلية في الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل تسهم في جعل المسترشدين أكثر قدرة على مواجهة مشكلاتهم في الحياة الواقعية.

ومن ثم فإن النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي والتي تدل على تحسن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية ترجع إلى البرنامج الإرشادي الحالي وما اشتمل عليه من فنيات وجلسات إرشادية.

توصيات البحث:

- يخرج الباحث بالتوصيات الآتية في ضوء نتائج البحث الحالي، وما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة:
- ١- تصميم وتنفيذ دورات تدريبية وورش عمل للمرشدين النفسيين لتدريبهم على كيفية استخدام الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل باعتباره يعد من أحدث الأساليب الإرشادية.
 - ٢- عقد الندوات الإرشادية التي يمكن من خلالها توعية طلاب الجامعة بأخطار التمر وأضراره، وكيفية التعامل مع الأشخاص المتتمرين.
 - ٣- ضرورة تصميم بيئة تعلم مناسبة داخل الجامعات في ضوء أبعاد الصلابة النفسية: الالتزام، والتحكم، والتحدى؛ لمساعدة طلاب الجامعة على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
 - ٤- تطبيق البرنامج الإرشادي الحالي على المزيد من طلاب الجامعة الذين يعانون من انخفاض مستوى الصلابة النفسية مما قد يحسن من توافقهم النفسي والاجتماعي.

البحوث المقترحة

- ١- العلاقة بين الاتجاهات الوالدية في التربية كما يراها الأبناء والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة المنعزلين اجتماعيًا.
- ٣- فعالية الإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تنمية استراتيجيات مواجهة التمر لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين التنظيم الانفعالي والتوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

مراجع البحث

- آل منصور، صالحة سعيد (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها في مواجهة التمر الالكتروني لدى المراهقين في مدينة أبها. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا*، ٧٩ (٣)، ٦٤٣-٦٨٢.
- أبو السعود، شادي محمد (٢٠١٥). فعالية برنامج قائم على العلاج المختصر المتمركز حول الحل في تحسين مستوى تقدير الذات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم. *مجلة التربية الخاصة جامعة الزقازيق*، ١١، ١-٥٥.
- أبو النيل، محمود، وطه، محمد، وعبد السميع، عبد الموجود (٢٠١١). مقياس ستانفورد- بينيه للذكاء الصورة الخامسة. (ط٢)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو عباس، شادي محمود، والزيود، إلهام خالد. (٢٠٢٠) التمر الالكتروني وعلاقته بأبعاد الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الزرقاء، *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، ٣، ٣٠٦-٣٣٢.
- اسماعيل، عمار فتحي، و طه، منى حسنين (٢٠٢٣) الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية: دراسة تطبيقية. *المجلة العلمية للبحوث التجارية*، ١٠ (٢)، ٣٣٥-٤٠٤.
- زيدان، حنان السيد (٢٠٢٠). التمر الالكتروني وعلاقته بالانتماء لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية. *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٣٠ (٤)، ٢٩١-٢٦٣.
- سراج، ثريا محمد (٢٠١٨). الاستقواء التكنولوجي وعلاقته بالصلابة النفسية وقيم المواطنة لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (١٠١)، ٣١٧-٣٨٠.
- سرار، محمد رمضان (٢٠١٩). الأحداث الضاغطة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية فرع القصية. *مجلة جامعة الزيتونة*، ٣٢، ١-٢٥.
- سعفان، محمد أحمد، وخطاب، دعاء محمد (٢٠١٦). مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سيد، شعبان عبد العظيم (٢٠٢٠). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقرآن الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، ٣٦ (٢)، ١٠٤-٥٣.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

الشامي، حمدان ممدوح (٢٠٢٠). نمذجة العلاقة السببية بين الذكاء الروحي والصلابة النفسية وسلوك التنمر لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر. *المجلة التربوية لتعليم الكبار*، ٢ (١)، ١-٤٢. الشمري، سعود بن عايد (٢٠٢٣). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل. *مجلة الخدمة النفسية*، ١٦، ٢٥٦-٢٩٥.

ظابط، ولاء حمدي رجب، وأبو الهدى، حسام الدين حسين، والرمادي، نور أحمد محمد أبو بكر (٢٠٢٠) الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤، ٢٤٩-٢٦٩. عامر، عبد الناصر السيد (٢٠٢١). التنمر الإلكتروني للمتنمر وللضحية: الخصائص السيكومترية والعلاقة بينهما ونسبة الانتشار بين طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، ١ (١)، ٢٩-١.

عبد الجواد، أحمد سيد عبدالفتاح (٢٠٢٢) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تنمية الصلابة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. *العلوم التربوية جامعة القاهرة*، ٣٠، ٣-٣٧. عبد الله، حنان موسى السيد (٢٠٢١). البنية العاملية لقلق البطالة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى طلبة السنة النهائية بجامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ١٨٩، ٦٧-١٣٩.

عشعش، نورا محمد، وسعفان، محمد أحمد (٢٠١٨). استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد*، ٢٣، ٤٣١-٤٦٣.

علي، نجاة فتحي سعيد طه (٢٠٢٢) فعالية برنامج إرشادي في تنمية بعض مهارات مناصرة الذات لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعليم ضحايا التنمر. *مجلة بحوث ودراسات الطفولة*، ٤ (٨)، ٦٣٣-٧١٤.

عمر، زينب عمر عبد الجليل، وزيدان، أحمد سعيد، ومسافر، علي عبد الله علي (٢٠٢٠). التنمر الإلكتروني وعلاقته ببعض الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية. *مجلة مستقبل التربية العربية*، ٢٧ (١٢٩)، ٣١٩-٣٦٢. العنزي، مريم عبدا الله، والحسيني، حسين محمد (٢٠٢٢). الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، ١ (٣)، ٦٩-٨٦.

د. شادي محمد السيد أبو السعود

الفرجاني، علي مهدي، والشورى، فؤاد حامد، والبناء، أسعد عبد العظيم (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لزيادة الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنغازي الليبية. *مجلة كلية التربية جامعة المنصورة*، ١١٢، ٢٧٠٤-٢٧٣٧.

الفتحي، هشام علي القطب محمد، وحبيب، رضا رزق إبراهيم، ولطفي، فتحي السيد محرز (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ١٩١، ٤٢١-٤٥٧.

القرني، صالح علي أحمد، و عبدالرحمن، جمال الدين محمد مزكى (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالانتماء

بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم. *مجلة مجمع*، ٣٣، ٢٣٨-٢٨٠. اللغيصم، لطيفة نواف عبد الله (٢٠٢٣). التصالح مع الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من اليتيمات المراهقات في محافظة حفر الباطن. *مجلة كلية التربية*، ٩٠ (٢)، ٩١٨-٨٣٨.

محمد، وجدان أشرف، والسرسى، أسماء محمد محمود، وعبدالباري، أسماء فتحي توفيق (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين المراهقين. *مجلة دراسات الطفولة*، ٢٦ (٩٩)، ٥٧-٤٩.

مدخلي، ريم هادي أحمد (٢٠٢٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو الإدمان لدى الشباب. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، ١٤، ٦٩٧-٧٤٠.

مصطفى، سارة عبد السلام (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية وخفض قلق البطالة لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية الطفولة المبكرة. *مجلة الطفولة والتربية*، ٥١، ٦٣-١٣٤.

مصطفى، ربهام مصطفى، وبشرى، صمويل تامر، والشريف، إيمان صلاح الدين. (٢٠١٩). العلاج بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *دراسات في الإرشاد النفسي والتربوي*، ٤، ٦٢-٧٢.

المطيري، جهز فهد عقاب (٢٠٢١) الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية في ضوء متغيري الجنس والعمر لدى طلبة جامعة الملك عبدالعزيز بجدة في زمن جائحة كورونا. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز في الآداب والعلوم الإنسانية*، ٢٩ (٣)، ١٦٤-١٢٦.

فعالية برنامج للإرشاد المختصر المتمركز حول الحل في تحسين الصلابة النفسية

- المغازي، عبد المحسن مسعد إسماعيل (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة ٦ أكتوبر في ظل أزمة فيروس كورونا. مجلة تكنولوجيا التربية دراسات وبحوث، ٤٨، ٢٧١-٣٠٢.
- المقدم، أسماء محمد (٢٠١٧). تباين الصلابة النفسية بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأطفال مرضى السكر. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠ (٥٠)، ٢١١-٢٤١.
- واصف، أيمن حلمي عويضة (٢٠٢٢). الأمن النفسي كدالة للذكاء الوجداني والتعرض للتمتر العائلي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة بور سعيد، ٣٨، ٦٣٣-٦٨٧.
- Abdulla, A., & Woods, R. (2023). The effect of solution-focused scaling and solution-focused questions on expectancy and commitment. *School psychology review*, 52(6), 709-720. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1942196>
- Almahaireh, A. S. F., Aldalaeen, A. S. R., & Takhaineh, S. K. A. (2018). Efficacy of a preventive counseling program for improving psychological hardiness and the positive use of social network sites among students at risk. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(2), 173-186. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9319-1>
- AlMulhim, A. A., Nasir, M., AlThukair, A., AlNasser, M., Pikard, J., Ahmer, S., ... & Naeem, F. (2018). Bullying among medical and nonmedical students at a university in eastern Saudi Arabia. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(3), 211-216. DOI: 10.4103/jfcm.JFCM_92_17
- AlQudah, M. F., Al-Barashdi, H. S., Hassan, E. M. A. H., Albursan, I. S., Heilat, M. Q., Bakhiet, S. F. A., & Al-Khadher, M. A. (2020). Psychological security, Psychological loneliness, and age as the predictors of cyber-bullying among university students. *Community mental health journal*, 56, 393-403. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00455-z>
- Amran, M. E., Rose, N. N., Abdullah, S., & Ishak, A. S. (2023, April). Solution-focused therapy as a counseling intervention to help individuals whom experiencing psychological distress in organizations. *AIP Conference Proceedings*, 2544(1), 1-8. <https://doi.org/10.1063/5.0116592>
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E. C. (2021). Retrospective accounts of bullying victimization at school:

- Associations with post-traumatic stress disorder symptoms and post-traumatic growth among university students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 14, 9-18. <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00302-4>
- Antika, E. R., Mulawarman, M., & Mawadah, Z. (2020, August). Applying mind-skills training to improve academic hardiness on guidance and counseling students with academic burnout. In *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)* (pp. 89-92). Atlantis Press.
- Bayar, A., Kurt, B. S., Mutlu, M., Öven, Ç., & Bayar, Y. (2023). The validity and the reliability study of a cyber victimization/bullying Scale for university students. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 149-163. <http://dergipark.org.tr/rep>
- Bibi, A., Blackwell, S. E., & Margraf, J. (2021). Mental health, suicidal ideation, and experience of bullying among university students in Pakistan. *Journal of health psychology*, 26(8), 1185-1196. <https://doi.org/10.1177/1359105319869819>
- Bokaie, M., Hejazi, N. S., Jafari, M., & Shabani, M. (2023). Effect of online solution-focused counseling on the sexual quality of life of women with a history of breast cancer: a clinical trial. *BMC Women's Health*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02468-z>
- Bruhn, A. L., Mcdaniel, S. C., Fernando, J., & Troughton, L. (2016). Goal-setting interventions for students with behavior problems: A systematic review. *Behavioral Disorders*, 41(2), 107-121. <https://doi.org/10.17988/0198742941.2.107>
- Bustan, R., Peristiano, S. V., Mailani, L., & Novianti, M. (2022). Solution focused brief counseling in reducing distress for mothers who accompany children studying from home during the COVID-19 Pandemic: An embedded mixed method research. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 13(1), 1-26.
- Cane, F. (2016). Everyone's solution: A case study of a systemic and solution-focused approach to therapeutic intervention in a secondary school. *Educational & Child Psychology*, 33(4), 66-79.

- Carbone, S., & Cocodia, E. A. (2019). Bullying intervention and solution-focused brief therapy: A review of the literature. *Education Quarterly Reviews*, 2(2),385-394. DOI: 10.31014/aior.1993.02.02.71
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2021). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York: Routledge.
- Doğruer, N., & Yaratan, H. (2014). Developing a bullying scale for use with university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 42(1), 81S-92S.
- Dolan, Y. (2023). *Solution-focused Therapy: The Basics*. New York: Taylor & Francis.
- Durrant, M., Iveson, C., McKergow, M., & Thomas, F. Wiretna, C. D., Muarifah, A., & Barida, M. (2020). Effectiveness of solution-focused brief counseling to reduce online aggression of student. *Universal Journal of Educational Research*, 8(3), 1092-1099. DOI: 10.13189/ujer.2020.080344
- Fajriani, F., Bakar, A., & Marsela, F. (2021). Solution focused brief therapy (SFBT) based guidance for student academic hardiness. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2758>
- Franklin ,C., Moore. K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15–26. <https://doi.org/10.1093/cs/30.1.15>
- Gading, I. K., Hassan, S. A., Bakar, A. Y. A., & Rismawan, K. S. G. (2021). Solution-focused brief counseling and ABC manipulation technique in self-control training to reduce aggressive behaviour. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(3), 670-712. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i3.40755>
- Green, J. G., Oblath, R., Felix, E. D., Furlong, M. J., Holt, M. K., & Sharkey, J. D. (2018). Initial evidence for the validity of the California bullying victimization scale (CBVS-R) as a retrospective measure for adults. *Psychological assessment*, 30(11), 1444-1453. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000592>
- Hania, A., Azhar, A., & Fayyaz, M. U. (2022). Temperament, perceived ethnic discrimination and bullying behavior of university students: Understanding the bully. *International Journal on Minority and Group Rights*, 29(4), 678-700. <https://doi.org/10.1163/15718115-bja10072>

- Harrison, E. D., Fox, C. L., & Hulme, J. A. (2020). Student anti-bullying and harassment policies at UK universities. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 42(5), 547-562. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2020.1767353>
- Hendriani, W., & Mulawarman, M. (2020). The alignment of solution-focused brief counseling in helping to achieve resilience. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 100-107. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.860>
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2), 149–156. <https://doi.org/10.1192/apt.8.2.149>
- Jahara, A., & Daulay, N. (2023). Solution-focused group counseling: A solution to enhance students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 59-64.
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., & Geok, S. K. (2023). Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*, 13,1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453>
- Kalsoom, T., Aziz, F., Jabeen, S., & Scholar, A. M. (2023). Structural Relationship between Emotional Intelligence and Academic Stress Coping Techniques with the moderating Effect of Psychological Hardiness of ESL Students. *Central European Management Journal*, 31(3), 613-620.
- Kazemi, N., Mousavi, S. V., Rasoulzadeh, V., Mohammadi, S. T., & Mohammadi, S. R. (2020). The effects of positive thinking training on psychological hardiness and social competence of students. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(4), 194-206. <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.4.18>
- Khine, A.T., Saw, Y.M., Htut, Z.Y, Khaing, C.T, Soe, H.Z, Swe, K.K, (2020) Assessing risk factors and impact of cyberbullying victimization among university students in Myanmar: A crosssectional study. *PLoS ONE* 15(1),1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227051>
- Khoiriyah, Z., Sugiharto, D. Y. P., & Japar, M. (2020). The effectiveness of group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 152-157. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i3.43118>
- Kobayashi, E., & Farrington, D. (2020). Why do Japanese bully more than Americans? Influence of external locus of control and student attitudes

- toward bullying. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(1), 5-19. DOI 10.12738/jestp.2020.1.002
- Koç, A., İnkaya, B., Çakmak, B., & Tayaz, E. (2022). The relationship between bullying behaviors experienced by nursing students in clinical practice and their self-esteem level. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(2):108-114, DOI: 10.14744/phd.2022.37541
- Kowalski, C. M., and Schermer, J. A. (2019). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Psychol. Rep*, 122, 2096–2118. doi: 10.1177/0033294118800444
- Lehmann, P., Jordan, C., Bolton, K. W., Huynh, L., & Chigbu, K. (2012). Solution focused brief therapy and criminal offending: A family conference tool for working restorative justice. *Journal of Systemic Therapies*, 31(4), 49–62. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2012.31.4.49>
- Lund, E. M., & Ross, S. W. (2017). Bullying perpetration, victimization, and demographic differences in college students: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 18(3), 348-360. <https://doi.org/10.1177/1524838015620818>
- Macdonald, A. J. (2017). *Solution focused therapy, theory, research & practice*. London: SAGE Publications.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maykam, M., Mahyuddin, M. J., Suryani, A., Sulaiman, F., & Sudirman, M. Y. (2023). The effectiveness of the solution-focused brief counseling approach to increase social awareness in class VIII a students at Enrekang 2 public middle school. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, 7(1), 932-941.
- McDowell, C. N., Bryant, M. E., & Parker, M. L. (2023). Decoding neurodiverse couples therapy: A solution-focused approach. *Sexuality and Disability*, 41(2), 255-273. <http://dx.doi.org/10.1007/s11195-022-09765-9>
- Melhe, M. A., Salah, B. M., & Hayajneh, W. S. (2021). Impact of training on positive thinking for improving psychological hardiness and reducing academic stresses among academically-late students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 21(3), 132-146. DOI:10.12738/jestp.2021.3.0010

- Moreno J. B., Rodríguez M.A., Garrosa H.Z, E., & Blanco D.L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207-214. doi: 10.7334/psicothema2013.49
- Motamedi, H., Samavi, A., & Fallahchai, R. (2020). Effectiveness of group-based acceptance and commitment therapy vs group-based cognitive-behavioral therapy in the psychological hardiness of single mothers. *Journal of Research and Health*, 10(6), 393-402. 10.32598/JRH.10.6.1602.2
- Ng, E. E., & Ang, C. S. (2021). Testing a moderated mediation model of social withdrawal and intimacy: The roles of interpersonal distrust and retrospective bullying victimization. *The Journal of genetic psychology*, 182(6), 450-461. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1957667>
- Nikoozadeh, E. K. (2020). Effectiveness of hardiness training intervention on students' Perceived stress and psychological hardiness. *International Journal of Applied Behavioral Sciences* 7, 58–66. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v7i2.31965>
- Noorazar, S. G., Mohebbi, M., & Alizadeh-Maralani, F. (2021). The retrospective bullying experiences questionnaire (RBEQ): Its psychometric properties in Iranian university students. *Psychology in the Schools*, 58(9), 1673-1689. <https://doi.org/10.1002/pits.22522>
- Paolini, A. C. (2016). Utilising Solution-Focused Brief Counseling with Primary and Middle School Grades: Helping the Perpetrator and the Victim Mitigate Effects of Bullying. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 10(2), 50-60.
- Pörhölä, M., Cvancara, K., Kaal, E., Kunttu, K., Tampere, K., & Torres, M. B. (2020). Bullying in university between peers and by personnel: Cultural variation in prevalence, forms, and gender differences in four countries. *Social Psychology of Education*, 23(1), 143-169. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09523-4>
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution focused brief therapy: 100 key points and techniques*. New York: Routledge
- Reiter, M. D., & Chenail, R. J. (2016). Defining the focus in solution-focused brief therapy. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 4(1), 1-9.

- Sağar, M. E. (2023). Investigation of the effectiveness of the solution-focused group counseling program to increase self-control in university students. *Academy Journal of Educational Sciences*, 7(1), 10-18.
- Samadi, H., Moradi, J., & Karimi, H. (2022). Effectiveness of sports activities on cognitive emotion regulation strategies, perceived psychological stress, and psychological hardiness of veterans and the disabled. *Iranian Journal of War and Public Health*, 14(1), 43-49.
- Surana, P. (2013). Positive solution-focused brief interventions implications in Indian academic settings. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4, 1, 187-189.
- Tomteberget, D. T., & Larsson, G. (2020). Interrelationship of daily uplifts, Daily hassles, Coping strategies and stress reactions over time among Norwegian military veterans. *Res Militaris*, 10(2), 1-21.
- Toosang, M. A., Pasha, R., and Safarzadeh, S. (2021). The effect of cognitive behavioral therapy training on resilience and psychological hardiness in students during COVID-19 pandemic situation. *International Journal of School Health*, 8, 247-256. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2021.93392.1191>
- Torfayeh, M., Esmaeili, M., Pourabadei, P., & Yazdani, M. (2020). Effectiveness of metacognitive therapy on psychological hardiness of students. *Health Education and Health Promotion*, 8(2), 101-105.
- Tuncay, O. L., Ceyhan, A., Çakmak, M. E., & Ayşe, G. Ü. N. (2023). The effect of group psychological counseling based on solution-focused psychological counseling approach on the level of peer bullying experienced by primary school students who have experienced peer bullying. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 1-14.
- Villora, B., Yubero, S., & Navarro, R. (2021). Subjective well-being among victimized university students: Comparison between cyber dating abuse and bullying victimization. *Information Technology & People*, 34(1), 360-374. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2018-0535>
- Wang, C., Wang, C., Wang, J., Yu, N. X., Tang, Y., Liu, Z., & Chen, T. (2023). Effectiveness of solution-focused group counseling on depression and cognition among Chinese older adults: A cluster randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice*, 33(5), 530-543. <https://doi.org/10.1177/10497315221119991>
- Yandri, H., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Impact of Solution-Focused Brief Counseling in Reducing Social Anxiety of College Student Victims of

د. شادي محمد السيد أبو السعود

Bullying. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 6(1), 1-11.

Yeschisca, B. Z., Suardiman, S. P., & Supriyanto, A. (2023). The effectiveness of solution-focused brief counseling in reducing bullying behavior. *Journal of Professional Teacher Education*, 1(1), 32-39. <https://doi.org/10.12928/jprotect.v1i1.494>

The Effectiveness of Solution Focused Brief Counseling Program in Improving Psychological Hardiness among University Students Exposed to Bullying

Shady Mohammad El-Sayed Abo El Saud
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Education - Matrouh University

Abstract

The research aimed at improving Psychological Hardiness among University Students Exposed to Bullying. The sample consisted of (40) students (Aged 19-23 years; $M=20.625$; $SD=1.25$) at faculty of education - Matrouh university. They were divided into two experimental and control groups with (20) students for each group. The research included the following instruments: The psychological hardiness scale of university students prepared by the researcher, The exposure to bullying scale of university students prepared by the researcher, The Stanford-Binet intelligence scale: Fifth edition, prepared by Abu El-Nile et al. (2011), The socio-economic-cultural level scale of the Egyptian family prepared by Saafan and Khattab (2016). The solution focused brief counseling program prepared by the researcher was applied to the experimental group over a period of (16) sessions, The results showed that: There were significant differences at the significance level (0.01) between the average ranks scores of the experimental group students in the pre- and post-measurements on the psychological hardiness scale in favor of the post-measurement, There were significant differences at the significance level (0.01) between the average ranks scores of experimental group university students and control group university students on the post-measurement of the psychological hardiness scale in favor of the experimental group students, There were no significant differences between the average ranks scores of the experimental group students on the post- and follow-up measurements of the psychological hardiness scale.

Keywords: Solution focused brief counseling - Psychological hardiness - University students - Bullying .