



دراسة  
مراجعة

## الصلابة النفسية ودورها في بناء الشخصية الايجابية من خلال مداخل العلاج بالفن

\* منال محمد محمد سيد أحمد

\*الدارسة بمرحلة الدكتوراه، قسم علوم التربية الفنية، تخصص علم نفس، كلية التربية الفنية جامعة حلوان.

البريد الإلكتروني: anwernagy8@gmail.com

### تاريخ المقال:

- تاريخ تسليم البحث الكامل للمجلة: 03 ديسمبر 2022
- تاريخ القرار الأول لهيئة التحرير: 03 ديسمبر 2022
- تاريخ تسليم النسخة المنقحة: 05 يناير 2023
- تاريخ موافقة هيئة التحرير على النشر: 09 يناير 2023

### المخلص:

تهدف الدراسة الحالية الى تحديد مصطلح الصلابة النفسية ودورها في بناء الشخصية الايجابية للاشخاص الاسوياء نفسياً من خلال برامج العلاج بالفن التشكيلي بمجالاته المختلفة حيث ان الصلابة النفسية تمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ الصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأعراض القلب والدورة الدموية وغيرها ، حيث ينصف ذو الشخصية الصلابة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف أقل تهديداً يعد العلاج بالفن من المجالات العلاجية الحديثة المتجددة يوماً بعد يوم في ظل التطور العلمي بكل وسائله العلمية الحديثة ، إذا يقوم على تطويع الأنشطة الفنية التشكيلية ، وتوظيفها بأسلوب منظم ومخطط ، ولتحقيق أغراض تشخيصية وعلاجية تنموية نفسية ، عن طريق استخدام الوسائط والمواد الفنية الممكنة في أنشطة فردية أو جماعية ، موجهة أو اختيارية ، وفقاً لأهداف الخطة العلاجية وتطور مراحلها ، وأن العمليات العلاجية بالفن التشكيلي تعتمد ، بشكل عام على استعمال النشاطات والمجالات التشكيلية للوصول بالمرضى الى الحلول المناسبة لمشكلاته النفسية وفتح المجال أمامه للتأقلم معه ، وتعلم بعض الأساليب التشكيلية التي تساعد على السير في حياته سيراً يناسبه

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية-الشخصية الايجابية-العلاج بالفن.

وفقاً لأهداف الخطة العلاجية وتطور مراحلها ، وأن العمليات العلاجية بالفن التشكيلي تعتمد ، بشكل عام على استعمال النشاطات والمجالات التشكيلية للوصول بالمرض الى الحل المناسب لمشكلاته النفسية وفتح المجال أمامه للتأقلم معه ، وتعلم بعض الأساليب التشكيلية التي تساعد على السير في حياته سيراً يناسبه . ( الياى ، 2003 ، ص 65 ) .

أن الصلابة النفسية مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر (Kobasa,1979,p67) وتري كوبازا أو كواقي لأحداث الحياة الشاقة ، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهاً عاماً لدى الفرد فى قدرته على استغلال كافة مصادره ، وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة ، كى يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه ، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ، ويتعايش معها على نحو إيجابى .

الصلابة النفسية بأنها هى أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول اليه . (Simon Middleton 2004) ويصف سيمون الوصول اليه . والشخصية الايجابية هى شخصية جيدة يتصف صاحبها بالقدرة على التفكير الجيد والاصفاء الجيد ، ولذلك فهو شخصية منتجة ومنظمة ويصلح صاحبها للعمل القيادى والاجتماعى لقدرته على خطاب الاخر ، والتأثير فيه . ( مسعد رياض ، 2010 ، ص 104 ) .

#### منهجية البحث :

تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفى ( تحليل المحتوى ) و يهدف هذا المنهج الظاهرة المراد دراستها من خلال رصد لظهور المادة المدروسة سواء كانت كلمة أو موضوع أو شخصية أو مفردة أو وحدة قياس أو زمن . ( على ماهر ، 2002 ، ص 179 ) ، وتقتصر الدراسة الحالية على الفترة الزمنية من ( 2011 – 2021 ) وتستهدف الدراسة النطاق الجغرافى لدول العربية وبعض الدول الاجنبية ، وذلك من خلال لقاء الضوء على الدراسات المرتبطة بمتغيرات الدراسة وتحليل الفجوة واقتراح مداخل لفتح افاق جديدة فى الصلابة النفسية والعلاج بالفن .

#### دراسات مرتبطة :

**دراسة " زانج " Zhang ( 2011 ) بعنوان " الصلابة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعات فى الصين .**

**هدفت الدراسة** الى فحص الصلابة النفسية وعلاقتها مع سمات الشخص المرتبطة بالعوامل الخمس الكبرى لدى عينة من طلاب الجامعات فى الصين ، بلغ قوامها 362 فرداً من احدى الجامعات فى مدينة شانغهاى الصينية من تخصصات مختلفة ، وتراوحت

#### خلفية البحث :

تعد الصلابة النفسية من اهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للأثار السلبية للأزمات والتي يحقق وجودها لدى الفرد أهمية كبرى فى التحكم فى الظروف المحيطة وتحقيق التحدى المطلوب . وقد أكدت "كوبازا "على ان الصلابة النفسية ومكوناتها الالتزام ، التحدى ، التحكم ، تعمل كما متغير سيكولوجى لايفض فقط من واقع الاحداث الضاغطة على الفرد ولاكنها ايضاً تعد مصدراً لصدوم والمقاومة والوقاية مما قد تسببه الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد كما أيدت أن افتقار الفرد للصلابة النفسية تعرضه لضغوط ، ويعتبر اشخاص الاكثر صلابة اقل تعرضاً لضغوط وكذلك اقل عرضة للإصابة بالامراض . (kobasa ,1982 ,p168)

وقد بدأت الدراسات فى مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية فى التركيز على الجوانب الايجابية فى الشخصية ، وعلى المتغيرات التى من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط ، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصلابة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية ( دخان والحجار ، 2006 ، ص 369 ) .

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التى تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ، كأعراض القلب والدورة الدموية وغيرها ، حيث ينصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالى ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح فى التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف أقل تهديداً ( السيد ، 2007 ، ص 157-201 ) . فتأثير الصلابة يتمثل فى دور الوسيط بين التقييم المعرفى للفرد للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز باستراتيجيات المواجهة ، فتلك الآلية يفترض أنها تخفض كمية الضغوط النفسية للتجارب التى يمر بها الفرد ، كما تساعد الصلابة النفسية الفرد على التعامل مع الضغوط بفاعلية(عباس ، 2010 ، ص 168) . يعد العلاج بالفن من المجالات العلاجية الحديثة المتجددة يوماً بعد يوم فى ظل التطور العلمى بكل وسائله العلمية الحديثة ، إذا يقوم على تطوير الأنشطة الفنية التشكيلية ، وتوظيفها بأسلوب منظم ومخطط ، ولتحقيق أغراض تشخيصية وعلاجية تنموية نفسية ، عن طريق استخدام الوسائط والمواد الفنية الممكنة فى أنشطة فردية أو جماعية ، موجهة أو اختيارية ،

**دراسة " هسناند , خالديان , وميراثيس " Hasanvand, Khaledian & Meratis ( 2013 ) بعنوان :** العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التعلق والابتكار لدى طلاب الجامعات "

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية وكل من اساليب التعلق والابتكار , وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين كل من الصلابة النفسية والتعلق الامن والابتكار .

**دراسة " صديق زاده , وسليمان " (2014) بعنوان :** العلاقة بين الرفاهة والصلابة النفسية لدى موظفي جامعة آزاد الاسلامية .

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين مكونات الصلابة النفسية ( الالتزام , التحكم , التحدى ) وطيب الحياة , وقد تكونت عينة الدراسة من ( 50 موظفا ) من جامعة ازاد الاسلامية ( فرع ماراند ) فى إيران , وتم تطبيق استبيان الرؤية الشخصية ومقياس طيب الحياة من قائمة كاليفورنيا النفسية , وقد أظهرت النتائج أن مكون التحكم ينبىء ب 36.7% من طيب الحياة للموظفين وأن الصلابة بشكل عام تنبىء ب 38% من رفاهة الموظفين .

**دراسة " ريات محتشمى " Raeyat Mohatashami ( 2015 ) بعنوان :** العلاقة بين الصلابة النفسية والصمود وسمات الشخصية والانجاز الأكاديمى لدى طلاب جامعة كاشان .

هدفت الدراسة التعرف الى تأثير كل من الصلابة والصمود فى الانجاز الاكاديمى لدى عينة من طلاب جامعة كاشان الايرانية وبلغ عدد افراد العينة 100 طالب اجابو على مقياس الصلابة النفسية من اعداد "كوبازا " ومقياس الصمود من اعداد " كونور ودافيدسون " وقد طبقت نتائج الدراسة الحالية مع ماتوصلت اليه الدراسات السابقة فى هذا المجال إذا أكدت الارتباط الوثيق بين كلامن الصمود والصلابة النفسية ومستوى الانجاز الاكاديمى لدى الطلاب كذلك أوضحت نتائج هذه الدراسة أن الصلابة النفسية لدى الطلاب الناجحة لكن أن تنبىء بوجود الصمود لديهم , كما كان الناجحون دراسياً أكثر صلابة .

**دراسة " داسجوبتا , وسين " Dasgupta & Sain ( 2015 ) بعنوان :** تأثير البيئة الاسرية على نمو مهارات الحياة والصلابة النفسية لدى المراهقين الذكور .

هدفت الدراسة الى فحص دور الاسرة فى تنمية مهارات الحياة والصلابة النفسية لدى المراهقين الذكور , وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين الذكور بلغت عددها 300 طالب من طلاب المدارس الخاصة والحكومية فى راحستان بالهند وجمعت البيانات بعد تطبيق مقياس المهارات الحياتية من اعداد شارما ومقياس الصلابة النفسية من اعداد نوفاك ومقياس للبيئة

اعمارهم من 17 الى 31 سنه , وطبق الطلاب مقياس الصلابة النفسية من اعداد "بارتون " Bartone , وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية من اعداد " كوستا وماكري " Costa & McCrae وقد اظهرت نتائج الدراسة أن سمات الشخصية مؤشر ينبىء بالصلابة النفسية لدى الافراد.

**دراسة " العبدلى " ( 2012 ) بعنوان :** الاصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين .

**هدفت الدراسة** التعرف الى مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين فى مكة المكرمة والتعرف الى ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية , إضافة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط , الى جانب التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين فى الصلابة النفسية وفى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتكونت الدراسة من 200 طالب من طلاب التعليم الثانوى واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر , ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من اعداد الهللى , وتم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى القارن , وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها يختلف لدى الطلاب المتفوقين والعاديين , الى جانب وجود علاقة دالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها " الالتزام , التحكم , التحدى " , وظهر اختلاف لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين فى درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين , وفروق بين المتفوقين والعاديين فى اساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المتفوقين .

**دراسة " زينب محمد حسن " (2013) بعنوان :** الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة فى ضوء التفكير الايجابى لدى عينة من طلاب الجامعة .

هدفت الدراسة الحالية الى الوقوف على فهم الدور الجوهرى الذى يكمن أن تؤديه الصلابة النفسية فى صياغة معنى للحياة وتكون متغيراً وقائياً من الضغوط والمنغصات الحياتية التى يواجهها الفرد فى مختلف جوانب حياته وتحديد معنى ايجابى للحياة وهل يختلف ذلك فى ضوء التفكير الايجابى .توصلت الدراسة الى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وكل من معنى الحياة والتفكير الايجابى لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة الى معرفة مستويات الصلابة النفسية ومستويات قلق الموت لدى عينة من المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين ، وقوامها 64 فردا ، ومن ثم معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق الموت لدى افراد العينة ، وكذا معرفة الفروق فى الصلابة النفسية وفى قلق الموت لديهم ، تبعا لمتغير الاعاقة البصرية ، والجنس .

وقد اظهرت النتائج وجود علاقة بين ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وقلق الموت لدى افراد العينة ووجود فروق دالة احصائية فى المتغيرين تبعا لمتغير الاعاقة البصرية فى حين عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس .

**دراسة " رجاء محمود " ( 2020 ) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود**  
الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود

هدفت الدراسة الى التعرف الى العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى عينة مكونة من 30 طالبة من جامعة الملك سعود وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية اعداد مخيمر (1996) ومقياس جودة الحياة اعداد منسى كاظم (2006) وتوصلت الدراسة الى عدد من النتائج من وجود علاقة موجبة دالة احصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة فى الدرجة الكلية والابعاد الفرعية باستثناء عدم وجود علاقة بين التحكم وجودة الحياة الصحية ووجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية ومستوى فوق متوسط من جودة الحياة باستثناء مستوى متوسط على بعد جودة العواطف والوجدان وشغل وقت فراغ ، ووجود فروق دالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات وفقا لمتغير التخصص العلمى وكذلك توجد فروق دالة تعزى لمتغير المعدل التركمى وذلك لكل من الصلابة النفسية وجودة الحياة .

#### تحليل الفجوة :

يوجد نقص فى الدراسات التى تربط الصلابة النفسية بالفن فى العالم العربى ، وايضاً يوجد نقص فى الدراسات التى تربط الصلابة النفسية ببناء الشخصية الايجابية للافراد الاسوياء ، إذ ن أغلب الدراسات ترتبط بضغط الحياة ومواجهة الضغوط النفسية وترتبط اغلبها بعلم النفس السلبى والاشخاص الغير اسوياء نفسياً وندرة الدراسات التى ترتبط بعلم النفس الايجابى والعلاج بالفن ، وترى الباحثة ضرورة التوسع فى الدراسات التى تربط بين الفنون ومجالاتها المختلفة بالصلابة النفسية ودورها فى بناء الشخصية الايجابية .مع التأكيد على أهمية مجالات

العائلية من اعداد شادها وبهاها وقد أظهرت النتائج ان مهارات الحياة مرتبطة بكل من البيئة الاسرية والصلابة النفسية كذلك ظهر ان البيئة الاسرية مؤثر دال على وجود الصلابة النفسية لدى المراهق .

**دراسة " هلكا عمر علاء الدين " (2016) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين .**

هدفت الدراسة الى (1) فحص الفروق بين الذكور والاناث فى كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية (2) فحص نمط العلاقة بين الصلابة وكل من تحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية . أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (320) من المراهقين اللبنانيين ، بواقع (135) من الذكور و (185) من الاناث . طبقت عليهم ثلاثة مقاييس هى : مقياس الصلابة النفسية ، مقياس تحمل الضيق ، واستخبار الابعاد الاساسية للشخصية . وقد اسفرت النتائج عن حصول الذكور على متوسط درجات اعلى من الاناث فى كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق .

**دراسة " احمد سعيد زيدان " ( 2017 ) بعنوان : الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالانشطة الابداعية لدى طلاب المدارس الثانوية .**

هدفت الدراسة الى الكشف عن التنبؤ بالانشطة الابداعية من خلال ما تسهم به كلا من الصلابة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة ، تحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق مقياس الدراسة الحالية وهى : 1- مقياس الصلابة النفسية المتغير المستقل 2- مقياس مستوى الطموح مستوي الطموح المتغير المستقل 3- مقياس قائمة الانشطة الابداعية المتغير التابع على عينة من طلاب الصف الرابع الصناعى وقدرها (169) طالب بمتوسط عمر زمنى قدره (18) سنه مما اسفرت النتائج 1- يمكن التنبؤ بالانشطة الابداعية من خلال مايسهم به البعد الثانى لمقياس مستوى الطموح 2- يمكن التنبؤ بالانشطة الابداعية من خلال مايسهم به البعد الثانى لمقياس الصلابة النفسية ( ضبط النفس ) 3- يمكن التنبؤ بالانشطة الابداعية من خلال مايسهم به البعد الثانى لمقياس الصلابة النفسية ( الاتجاه نحو التفوق والنجاح ) .

**دراسة : عبد الناصر غربى (2018) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين**

3. العبدلى (2012) : الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين .
4. بثينة منصور الحلو (2011) : قلق الموت لدى كل من الشيوخ والشباب ، مجلة كلية الاداب (95) .
5. داسجوبتا ، وسين (2015) : تأثير البيئة الاسرية على نمو مهارات الحياة والصلابة النفسية لدى المراهقين الذكور .
6. رجاء محمود (2020) : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود
7. ريات محتشمى (2015) : العلاقة بين الصلابة النفسية والصفوة وسمات الشخصية والانجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة كاشان .
8. زانج Zhang (2011) : الصلابة النفسية والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعات فى الصين .
9. زينب محمد حسن " (2013) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة فى ضوء التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة .
10. صديق زاده ، وسليمان (2014) : العلاقة بين الرفاهة والصلابة النفسية لدى موظفى جامعة آزاد الاسلامية
11. عبد الناصر غربى (2018) : الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق الموت لدى المسنين المكفوفين والمسنين المبصرين .
12. فادى الغندور (1990) : الشيوخة نافذة على حياة المسن ، ط 1 ، الدار العربية للعلوم ، بيروت .
13. محمد حسن غانم (2004) : مشكلات كبار السن التشخيص والعلاج ، رؤية نفسية دينية – المكتبة المصرية ، الاسكندرية .
14. مسعد رياض (2010) : الشخصية انواعها ، امراضها ، فن التعامل معها ، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع ، القاهرة .
15. نبيل الحجار ، وبشير دخان (2006) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، مجلة الجامعة الاسلامية ، مجلد 14 (2) .
16. هسنفاند ، خالدان ، وميراتيس (2013) : العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التعلق والابتكار لدى طلاب الجامعات .
17. هلكا عمر علاء الدين (2016) : الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين .
18. على ماهر ماهر خطاب (2002) : مناهج البحث فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
19. عماد محمد مخيمر (1996) : إدراك القبول والرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد السادس ، العدد الثانى ابريل .
20. عبد المنعم السيد (2007) : أبعاد الذكاء الانفعالى وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية ، مجلة الارشاد النفسى ، عدد 21 .

الفنون التشكيلية المختلفة والصحة النفسية التى تساعد الفرد على الشعور بالسعادة ، وتنمية المهارات ، فاستخدام الفنون يساعد على تقدير الذات والاحساس بالهوية الذى يحسن الشعور بقيمة الحياة .

يتضح من مصطلح الصلابة النفسية انها مجموعة من السمات تتمثل فى اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد فى فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كى يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراك غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابى. وهذا مايتوافق مع سمات الشخصية الايجابية التى تتميز بالسعادة والرضا عن الحياة ، وتفسير المواقف بطريقة أكثر ايجابية . وكان" بيتر لوستر" من أوائل الباحثين فى السمات الايجابية فى الشخصية الانسانية ، حيث يرى ان هذه السمات هامة وضرورية لجعل حياة الافراد أكثر اتزاناً وتوافقاً فى مجالات حياتهم العديدة ، كالثقة بالنفس والتفاؤل والايثار والاستقلالية والقدرة على تحمل الضغوط والنجاح فى اقامة العلاقات الاجتماعية والحذر والحرص والقدرة على التحمل . وهذا مايتفق ايضاً مع العلاج بالفن والانشطة الفنية التى تتميز بتنمية قدرات المتعلم على الثقة بالنفس ، والمبادرة الذاتية والاعتماد على نفسه للتكيف الإيجابي فى المجتمع والتعايش ، والتفاعل معه ، واحترام قيم الجماعة والعمل بروح الفريق .

### مداخل مقترحة لدور الصلابة النفسية فى بناء الشخصية الايجابية من خلال العلاج بالفن :

- تعزيز الصلابة النفسية من خلال برامج العلاج بالفن التى تؤكد على اتجاهات علم النفس الايجابى من خلال بناء الشخصية الايجابية ، وعدم الاقتصار على تعزيز الشخصية ذو الاضطراب النفسى .
- تحسين العلاج النفسى من خلال برامج العلاج بالفن التى تهدف الى تطوير المهارات النفسية الايجابية لتعزيز القدرة على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية .
- تحسين الصحة النفسية للافراد من خلال برامج العلاج بالفن .

### المراجع :

1. احلام المحسن (1999) : الرعاية الاجتماعية والنفسية للمسنين ، مركز الارشاد النفسى ، الكويت .
2. احمد سعيد زيدان (2017) : الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمتنبات بالانشطة الابداعية لدى طلاب المدارس الثانوية .

21. مدحت عباس ( 2010 ) : الصلابة النفسية كمنبىء بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمى المرحلة الاعدادية , مجلة كلية التربية , مجلد 26 (1) .
22. عوض مبارك الياىمى (2003) : الاشكال البصرية والعلاج النفسي نحو علاج معرفى سلوك بالفن التشكيلي , الهيئة المصرية العامة للكتاب
23. Kobasa , sc., Middles. R., & Kahn . s. (1998): Hardiness and Health. Perspective study . journal of personality and social psychology , 42 .
24. Michelle L.M. (1999) : Hardiness and College Adjustment In demnifying students Development . vol.
25. Kaplan, Robert, etal., (1993) :Health and Human Behavior Intemational Edition Mc grow – Hill publisher .
26. Lazarus , R.D., (1993) : Erom psychological stress to Emotions : A History of out books Annual Review of psychology , vo. 44 . U.S.A .