



أثر برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من معلمات  
المرحلة الابتدائية بالقصيم

إعداد

د/ لمياء سليمان الفنيخ  
أستاذ علم النفس التربوي المساعد بجامعة القصيم

المجلد (٦٩) العدد (الأول) الجزء (الثالث) يناير/ ٢٠١٨م

**الملخص :**

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على أثر برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية على عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة عنيزة بمنطقة القصيم ، وقد تكونت العينة من ١٠ معلمات تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليهن اعداد كوبازا ١٩٨٤ وتقنين مخير ٢٠٠٢ ، والبرنامج الارشادي اعداد الباحثة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة )، وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب افراد العينة في القياس القبلي والقياس البعدي للصلابة النفسية، ولم توجد فروق بين متوسطات رتب افراد العينة في القياس البعدي والتتبعي.

كلمات مفتاحية : برنامج ارشادي، الصلابة النفسية

**Abstract:**

The present study aimed to identify the effect of an indicative program on the development of psychological hardiness on a sample of primary school teachers in Onaizah, Qassim region. The sample consisted of 10 teachers. The measure of psychological hardiness, which prepared by kobasa,S,C (1984) and revised by Mukhaimer (2002) and an indicative program prepared by the researcher have been used. The researcher used the experimental approach (one group design). The results showed that there were statistically significant differences between the averages of the sample levels in the pre and post measurement scale of psychological hardiness, and there were no differences between the post and successive measurement in the experimental group.

Key words: An indicative program, psychological hardiness

## مقدمة

قال تعالى { قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ } (البلد: ٤)

الضغوط الحياتية أمر حتمي على البشر حيث يتعرض الانسان لكثير من الاحباطات والمشكلات اليومية التي تستهلك طاقته وتنهك جسده، وبالتالي تضعف مقاومته وتجعله فريسة للأمراض النفسية والجسدية خاصة في هذا العصر الذي زادت تعقيداته، وإذا كانت هذه الضغوط مُسلمة لجميع البشر فهي أكثر وقعاً على المرأة العاملة التي أصبحت تقوم بأكثر من دور في المنزل وخارجه حيث يُناط بها الكثير من المسؤوليات والمهام مما يجعلها أشد تعرضاً للضغوط التي قد تفتك بها وتفقد القدرة على مواصلة مهام الحياة .

ان مايقارب من ٥٠% من الأمراض التي يشكو منها الناس هي أمراض سيكوسوماتيه ويرى اورلى (Oleary(1990 أن الضغوط تؤثر على الجهاز المناعي لدى الانسان، وعليه من المهم دراسة الاستراتيجيات التي تساعد في تحقيق التكيف النفسي للفرد ( جلال، ١٩٨٦، ٢٩٦)

وتعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إقحالا بضغوط العمل نظراً لما تتطوي عليه من أعباء ومتطلبات ومسئوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، حيث أن المعلم كغيره يتأثر بما يجري حوله من تغيرات ويتعرض لمشكلات وضغوط مختلفة، يمكن أن تعوقه في ادائه ودوره المنشود (عباس، ٢٠١٠، ١٦٩)

ويرى سيدمان وازجر (Siedman & Zager( 1989 أن المعلمين هم أكثر عرضة للنهك النفسي نظرا لما يتعرضون له من ضغوط متعددة مما يؤثر بالسلب على الأداء التدريسي، وأيضاً على اتجاهات المعلم نحو التلميذ ونحو العمل بصفة عامة مما يحدو بالبعض إلى ترك المهنة والتحول إلى اعمال أخرى (البهاص، ٢٠٠٢، ٣٨٤)

وتختلف قدرة الأفراد علي تحمل الضغوط والصعوبات التي تواجههم في الحياة، فبعض الأفراد يصاب بالاحباط والعجز، ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية، وهذه الصلابة تمكنهم من مواجهة الضغوط، حيث تعتبر الصلابة مصدراً مقوماً للضغوط، وهذا ما أظهرته دراسة كولن (Collins(1992 بأن الصلابة عملت حاجزاً مخففاً

من تأثير الضغوط، وأكدته دراسة العبدلي (٢٠١٢) بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية مواجهة الضغوط، والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى. وهذا ماأيدته أيضاً دراسة نعمة (٢٠١٥) بوجود علاقة عكسية بين مستوي الصلابة النفسية والضغط النفسي لارتباطها أيضاً بالتوافق النفسي من جهة أخرى، والتي تتسم بالعلاقة الطردية الموجبة، أي كلما ازادت الصلابة النفسية ازداد التوافق النفسي، وهذا ماأيدته أيضاً دراسة صالح والمصدر (٢٠١٣) بوجود علاقة دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي .

وقد لفتت كوبازا Kobbasa,S (١٩٧٩) أنظار الباحثين والدارسين الى ضرورة الاهتمام بالعوامل الشخصية والنفسية والاجتماعية لمقاومة الضغوط وتفادي الإصابة بالاضطرابات النفسية، وقد توصلت من خلال أبحاثها أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير نفسي وسيط يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة أكثر صموداً أمام الأمراض .

وأوضحت كوبازا أنه يجب تركيز الاهتمام على العوامل المقاومة التي يستطيع من خلالها الفرد تقييم الأحداث الضاغطة بأكثر واقعية وصلابة في مواجهة الضغوط النفسية ولاينبغي التركيز على الأحداث الضاغطة وعلاقتها بالأمراض النفسية (Kobbasa,S,1983,707)

ومن أوائل الدراسات العربية التي خاضت هذا المجال كانت دراسة مخيمر (١٩٩٦) حيث تناول دراسة علاقة هذا المفهوم بمجموعة من المتغيرات كأساليب التنشئة الاجتماعية والاتجاهات الوالدية، وقد توصل أن نمو الصلابة النفسية يتوقف على أساليب التربية الوالدية الإيجابية .

وعليه فإن محاولة تحسين الصلابة النفسية للفرد تجعله أكثر مقاومة وقوة على مواجهة التحديات والصراعات مما يضمن له النجاح في حياته الاجتماعية والمهنية. وبما أن الضغوط التي يتعرض لها كل أفراد المجتمع عالية في هذا العصر الذي يتسم بأنه عصر الضغوط فتنامى فيه أعداد ضحايا الأمراض النفسية والجسمية ومن أكثر شرائح المجتمع التي تتعرض للضغوط هم المعلمين، فمتطلبات مهنة التعليم أصبحت شاقة تفوق طاقة المعلم، حيث يتطلب منه الكثير من المهام الإدارية والمهنية مما يجعله يقع بين مطرقة الوزارة وسندان الطلاب .

ويفترض من المعلم وهو من بيده بناء الأجيال أن يكون نموذجاً بالقدرة على تخطي الصعاب ومواجهة التحديات، وأن يتحلى بجملة من الخصائص التي تجعله قدوةً يحتذى به يتمتع بشخصية سوية وقوية قادرة على العطاء .

وترى الباحثة أن الصلابة النفسية أحد دعائم الصحة النفسية والتي تسهم في قدرة الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية فتجعل منه شخصية قوية قادرة على مجابهة مشكلات الحياة مما ينعكس إيجاباً على حياته المهنية والشخصية .

فالصلابة تعمل على :

التعديل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقل الفرد من حال إلى حال، وتؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي، وتقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة والاسترخاء مما يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية ( حمادة وعبداللطيف، ٢٠٠٢، ٢٣٦ )

ومن هنا رأت الباحثة القيام بمحاولة للتخفيف من وطأة هذه الضغوط على المعلمات عن طريق برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لديهن .

مشكلة الدراسة :

يعتبر المعلم هو الركيزة الأولى لبناء أي مجتمع ، وكثير من المجتمعات نهضت بتركيزها على التعليم والمعلم، وقد لاحظت الباحثة في السنوات الأخيرة كثرة الشكاوى التي يبثها المعلمون والمعلمات سواء في وسائل التواصل الاجتماعي أو في الحياة العامة من كثرة الأعباء التي تنقل كواهلهم وأعاقتهم عن حياتهم الشخصية وسببت لهم الأزمات النفسية مثل تعيينهم في القرى البعيدة وكثرة أعداد الطلاب في الفصول ونقص المعلمين مما يجعلهم يكلفون بزيادة عن أنصبتهم التدريسية أو الزامهم بتدريس غير تخصصاتهم وعدم ملائمة المناهج وضعف الامكانيات في المدرسة وغيرها من الضغوط التي تستمر معهم فتضعف مقاومتهم النفسية ومناعتهم الجسمية فتخور قواهم ويتعثروا في مسيرتهم المهنية .

وإذا كان تعرضنا للضغوط والإحباطات أمراً حتمياً لا مفر منه فإن على الأفراد عامة وعلى المعلم خاصة أن يتحصن أو يتزود بمجموعة من القوى التي تساعده في مواجهة ضغوط إحباطات الحياة ، وعلى قمة العوامل والقوى تقع الصلابة النفسية بما

تشمله من عوامل التحدي والالتزام والتحكم تلك القوة الخفية تساعد الإنسان كثيراً في تحمل أعباء الحياة والتخفيف من ضغوطها (بدر، ٢٠٠٨، ١٢٥)

ومن خلال ملاحظة الباحثة أثناء عملها كأستاذة جامعية تحتك بشريحة كبيرة من المعلمات في التدريس بالدبلوم التربوي أو من خلال الدورات التي أقامتها في إدارة التعليم بعنيزة أن بعض المعلمات لديهن القدرة على مواجهة المواقف والتفاعل معها بطريقة إيجابية، في حين تحجم بعض المعلمات عن المشاركة والتفاعل ويكون لديهن خوف من مواجهة المواقف الصاغطة وقد يرجع ذلك لانخفاض الصلابة الشخصية لديهن .

ولما كانت الصلابة سمة للشخصية يمكن ان تنمو عن طريق التدريب والممارسة (McIellan,2008,78) ولندرة الدراسات السابقة التي أجريت على برامج تنمية الصلابة النفسية لعينات مختلفة فقد لاحظت الباحثة شح في هذا المجال خاصة العربية - عدد كبير منها كان بدولة فلسطين- وكانت غالبية الدراسات وصفية لدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ومجموعه من المتغيرات .

ومن هنا جاءت الحاجة الى الدراسة الحالية لبناء برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية للمعلمات ينبثق من التحديات والضغوط التي يعانون منها .

وتتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

ما مدى فاعلية برنامج ارشادي في تحسين الصلابة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية ؟

ومنه تنشق الأسئلة التالية :

١. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات العينة في القياس

القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية ؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات العينة في القياس

البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية ؟

**هدف الدراسة :**

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على التالي :

١- بناء برنامج ارشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة

الابتدائية

٢- التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.

#### أهمية الدراسة :

تحددت أهمية الدراسة فيما يلي :

#### الأهمية النظرية :

تتبنى أهمية الدراسة من أهمية المفهوم الذي تناولته وهو الصلابة النفسية حيث تسعى الدراسة لتأصيل هذا المفهوم نظرياً ولفت الانتباه له تطبيقياً باعتباره احد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي لم تلقى حقها من البحث ، وتأتي كذلك أهمية الدراسة من أهمية العينة التي يطبق عليها البحث فاذا تمتعت المعلمات بالصلابة النفسية وخاصة معلمات المرحلة الابتدائية واللاتي يتعاملن مع مرحلة عمرية تحتاج كثير من الصبر والتحمل وسعة البال فسينعكس ذلك ايجاباً على الطالبة .

#### الأهمية التطبيقية :

تفيد نتائج تلك الدراسة في :

- لفت نظر المسؤولين في وزارة التعليم عن أهمية العوامل النفسية لجودة التعليم وادراجها في برامج اعداد وتدريب المعلم.
- مساعدة المعلمات في مقاومة الضغوط من خلال البرنامج الإرشادي العمل وتحسين أداءهم الوظيفي
- وتأمل الباحثة أن تستفيد وزارة التعليم من هذا البرنامج بتعميمه باعتباره يسهم في النمو الشخصي والمهني للمعلم .

#### مصطلحات البحث :

البرنامج الإرشادي :

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم على



تحقيق النمو السوي ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ( زهران ،  
٢٠٠٢ ، ٤٩٩ )

**مفهوم الصلابة النفسية :**

المفهوم اللغوي :

صلب- صلابة : اشتد وقوي وصلب الشئ : قواه ومتمته والصلب: الشديد القوي ( ابن  
منظور ، ١٩٨٤ ، ٣٦٧ )

المفهوم الاصطلاحي :

هي عبارة عن اعتقاد عام لدى الفرد في قدرته على استخدام مصادره الذاتية  
والبيئية لمقاومة أحداث الحياة الضاغطة وظروفها الصعبة وتفسيرها بموضوعية  
وواقعية وتتضمن ثلاث أبعاد هي : الالتزام والتحكم والتحدي ( Kobasa S.C, 1979 )  
(4)

التعريف الاجرائي :

هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الصلابة النفسية اعداد  
كوبازا ١٩٨٤ وتقنين مخيمر ٢٠٠٢ .

**الاطار النظري :**

يتناول الاطار النظري محورين، المحور الأول يتناول مفهوم الصلابة  
النفسية، بينما المحور الثاني يتناول التعريف بالبرنامج الارشادي لتنمية الصلابة  
النفسية :

**المحور الأول : الصلابة النفسية**

تعتبر سوزان كوبازا (kobasa) أول من توصلت الى تحديد مفهوم الصلابة النفسية  
وذلك من خلال دراستها لتحديد دور هذا المتغير الوقائي .

وقد توالى تعريفات الباحثين لهذا المفهوم أمثال بروكس (Brooks.2005.297)  
والذي يرى أنها القدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية ، والتعامل مع  
الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشكلات اليومية وذلك لتطوير أهداف محددة  
واقعية لحل المشكلات والتعامل مع الاخرين بمرونة .

وتعرّف الهادي هذا المفهوم أنها نظام مناعة جيد يعمل كمتغير سيكولوجي يخفف  
من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، ويساهم في رفع

مستوى الفرد على الإدراك والتفويض والمواجهة المباشرة للضغوطات مما يقود الى الوصول الى الحل الناجح لخفض التوتر والصراع ( الهادي، ٢٠٠٩، ٥٣) وتتنظر Lightsey إلى الصلابة النفسية على أنها توقع للكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات (Lightsey, O.R. 1993,30)

وترى ( منصور، ٢٠١٠، ١٢) بأنها مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل على التحدي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحويل هذه الاحداث الى فرص لتحقيق النمو وذلك عن طريق استخدام الفرد لكل مصادره الذاتية الداخلية والبيئية الخارجية وتتمثل هذه السمات في الالتزام والتحكم والتحدى.

وفي تقصي لموضوع الصلابة درست كوبازا مديري أعمال الدرجة المتوسطة والعليا من أجل أن ترى أي مجموعة التي تطور أمراضاً كنتيجة لأسلوب حياتهم الضاغطة وأي مجموعة لم تطور أمراضاً، واستخدمت مقياس ترقيم إعادة التوافق، وقسمت المجموعة إلى مديرين تنفيذيين مارسوا أعمالهم تحت تأثير من الضغوط خلال الثلاث سنوات الماضية وأخرى مارست أعمالها تحت ضغوط أقل، ثم نظرت بتركيز على المدراء الذين عندهم ضغوط عالية، وقارنت أولئك الذين عندهم الكثير من الأمراض مع أولئك الذين عندهم أمراض أقل لترى الذي يميز بينهم، وجدت أن الأشخاص الذين لديهم ضغوطات عالية ولكنهم يتمتعون بالصحة هم في الأساس يمتلكون أنماط شخصية متميزة ومتعددة، أطلقت عليها ما يسمى بالصلابة النفسية (ياغي، ٢٠٠٦، ٣٧)

وتقوم نظرية كوبازا والتي استخلصتها بعد عدد من الدراسات أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية، ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالأكثر نشاطاً ومبادأة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجازاً وسيطرةً وقدرة على التفسير(عودة، ٢٠١٠، ٨٠)

ويرى كونترادا (Contrada 1989) أن من الممكن ان تساعد في اسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر قدرة على مقاومة الأمراض .

كما أن الأشخاص الأكثر صلابة ينظرون الى الأحداث الصغيرة الضاغطة بأنها لاتمثل ضغطاً، ويكون لديهم ادراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية (Bacs&Connon.1988,25)

ومما سبق عرضه من تعريفات يتضح أن الصلابة النفسية هي أحد سمات الشخصية الإيجابية ، كما أنها متغير داخلي تحتاج لتغيير التفكير لتعديل الانفعالات ولذا استخدمت الباحثة برنامج قائم على نظرية البرت اليس .

#### أبعاد الصلابة النفسية :

أشارت كوبازا ان الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد هي :

١- الالتزام Commitment : وهو يعني اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وأهدافه وقيمه في الحياة ، وتحمله للمسؤولية ، واعتقاده بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه سواء لذاته أو لمجتمعه ( Kobasa S.C, 1979, 6 ) ويعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدر لمقاومة مثيرات المشقة، كما يعد بعداً رئيسياً للصلابة حيث يوصف بأنه ميل للمشاركة والانشغال بالعمل والمواجهة بنجاح، والمشاركة والاندماج والنشاطات المستمرة، وليس الشعور بالاختلاف والعزلة وعدم وجود الأهداف (Kobasa&Puccetti,1983,112-124)

ومن خلال الاطلاع على التراث النفسي والتربوي يتبين وجود عدة أنواع

من الالتزام هي: الالتزام الديني والالتزام الأخلاقي والالتزام الاجتماعي والالتزام القانوني ( منصور واخرون ، ٢٠١٤ ، ٧٤٢ )

وقد أشارت كوبازا ومادى وبكسيتى (Kobaza,maddi&puccetti,1985,525)

الى أن الالتزام الشخصي يضم كلاً من :

- الالتزام تجاه الذات : وهو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه

الخاصة في الحياة ، وتحديد اتجاهاته الإيجابية .

- الالتزام تجاه العمل : وهو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته بالنسبة له او  
للآخرين وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه .  
ومن وجهة نظر الباحثة أن المعلم لابد أن يتمتع بقدر كبير من الالتزام الذي  
سيضمن له النجاح المهني والشخصي .

١- التحكم Control : هو اعتقاد الفرد بتوقع الظروف الضاغطة وقدرته على  
السيطرة عليها وكأن الفرد عالم مؤثر في أحداث الحياة، وتشير أن الأشخاص  
الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم  
هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم الذين يشعرون بالعجز في مواجهة  
القوة الخارجية (Kobasa S.C, 1979, 8)

وتشير كوبازا ١٩٧٩ أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم اعتقاد  
بقدرتهم على التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من أقرانهم  
الذين يشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية، وقد توصل اندرسون أن  
الأشخاص اللذين لديهم ضبط داخلي أقل شعوراً بالضغوط وأكثر توظيفاً لسلوكيات  
المواجهة المتمركزة على المشكلة أقل استخداماً لسلوكيات الواجهة المتمركزة  
على المشكلة وأقل استخداماً لسلوكيات الواجهة المتمركزة على الانفعال بالمقارنة  
بخارجي الضبط (هريدي، ١٩٩٦، ١١٦)

وترى الباحثة أن المعلم أحوج ما يكون الى القدرة على التحكم وضبط النفس  
وبالإمكان تدريب المعلم ليكون أكثر قدرة على السيطرة والتعامل مع المواقف  
الضاغطة بكل إيجابية .

٢- التحدي Challenge: وقد عرفته كوبازا بأنه ادراك الاحداث الحياتية المتغيرة  
وكأنها فرصة لتحقيق النمو والتطور الشخصي (Kobasa S.C, 1979, 10)  
وقد عرفت

( منصور ، ٢٠٠٨ ، ١٦ ) التحدي بأنه قدرة الفرد على المقاومة والمثابرة  
وادراك الأحداث الحياتية الجديدة والمتغيرة على أنها باعث قوي على تحقيق  
النمو الشخصي للفرد، ويعرف باترون (Barton,2008,10) بأنه نوع من  
المثابرة والمقاومة للمواقف الصعبة وأن الأفراد الأكثر تحدياً يرون الأحداث  
المتغيرة والخبرات الجديدة وكأنها فرصة من أجل تحقيق النمو والتطور .

ويشير Midd ٢٠٠٤ ميد أن التحدي هو حجر الزاوية في الصلابة النفسية، وهو الذي يفسر أن الفرد الذي يتخذ قرارات مستقبلية متحدياً الحياة هو الذي يحيا حياة ذات هدف ومعنى ويتصف بكونه نشط-حذر-جري (منصور واخرون، ٢٠١٤، ٧٤٥)

ومن وجهة نظر الباحثة أن المعلم لابد أن يتسم بالتحدي الذي يولد لديه الإصرار والمثابرة لإنجاز مهامه وأهدافه .

وللتأكيد على أبعاد الصلابة النفسية قامت كلية بوسطن بدراسة على ١٢٠٠ شخص حيث تلخصت النتائج أن هناك ثلاث سمات تميز الصلابة النفسية هي :

- درجة عالية من الالتزام تجعل الأشخاص لديهم اعتقاد أقوى بما يؤدونه.
- درجة عالية من التحدي تجعلهم يعتقدون أن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معها وينبغي استثمارها للنمو الشخصي .
- درجة عالية من التحكم في امورهم الحياتية ،وشعورهم بالقدرة على التحكم بمسارات حياتهم (عسكر ،٢٠٠٣، ١٥٥)

#### خصائص ذوي الصلابة النفسية :

حصر تايلور (Taylor,1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي :

- ١- الإحساس بالالتزام تجاه أنفسهم للانخراط في مستجدات الحياة التي تواجههم
- ٢- الايمان بالسيطرة بمعنى إحساس الشخص أنه سبب الحدث الذي حدث في حياته
- ٣- التحدي وهو الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للتطور .

ومن خلال العرض السابق للصلابة النفسية يتضح بأنها قوة داخلية تمكن الفرد من مجابهة الضغوط من خلال أبعادها الثلاثة (الالتزام والتحكم والتحدي)، وأن بالإمكان التدريب للوصول لهذه القوة والصلابة واكتسابها مثل القوة التي يكتسبها الجسم من خلال التمارين الرياضية .

#### المحور الثاني : البرنامج الإرشادي :

يقوم البرنامج الإرشادي لهذه الدراسة على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي تعود جذوره إلى العالم ألبرت أليس الذي آمن بفلسفة أن

الاضطراب النفسي لا يعود للمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته وإنما يعود إلى طريقة التفكير بهذه المواقف (Ellis, 1979, 235)

أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين المشاعر الإيجابية والصلابة النفسية وأن الصلابة النفسية تؤدي إلى زرع المشاعر الإيجابية لدى الآخرين مما يساعد الأفراد على مواجهة التجارب المجهدة بسرعة وكفاءة (Tugade, Fredrekson & Barrett, 2004, 289) ويرى اليس بأن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية هي الأساس في العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالذنب وذلك بسبب نشوء الأفراد على هذه الأفكار منذ الصغر (Dryden, 2013, 129)

أما عن أهم الفروض والمبادئ الأساسية التي تناولتها نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي كما أشار إليها (علام، ٢٠١٢، ١٨٨) فهي:

- الفرض الأول : أن التفكير سبب الانفعال ،وبعد هذا الفرض جوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي حيث ترى النظرية أن الفكر والانفعال توأمان مرتبطان ببعضهما البعض ولا يمكن النظر إليهما بشكل منفصل، فالفرد لا ينفعل نتيجة للموقف الضاغط، وإنما ينفعل نتيجة طريقة التفكير المفسرة للموقف .
- الفرض الثاني :الأحاديث الذاتية حيث يعد الحديث الذاتي من المفاهيم الجوهرية في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ويتمثل هذا الفرض في الأحاديث التي تصدر عن الفرد تجاه نفسه والآخرين، وكلما كان الحديث الذاتي سلبياً، كلما كانت الانفعالات الصادرة عن الفرد سلبية وبالتالي ينجم عن هذا اضطراب انفعالي ومعاناة من القلق والاكتئاب والاضطراب.
- الفرض الثالث : الوعي والاستبصار وتنبيه الذات فإن الفرد ان كان لديه القدرة على الوعي والاستبصار بمحتوى أفكاره ومضمونها وبالتالي الاستبصار والوعي بالسلوك الصادر عنه ومن خلال قدرته على الضبط الذاتي فإنه يستطيع تغيير محتوى أفكاره وتعديل سلوكه.

- الفرض الرابع: التفكير اللاعقلاني يحدث الاضطراب الانفعالي، تعد الأفكار اللاعقلانية هي العامل الأساسي في إحداث الاضطراب الانفعالي، فالتفكير (B) يتوسط الحدث المنشط (A) والنتيجة (C) وعندما تكون الأفكار عقلانية وموضوعية فإن السلوك تبعاً لذلك يكون سويًا أما إذا كانت الأفكار غير عقلانية فإن السلوك والانفعال كلاهما يكونان سلبيًا وبالتالي يكونان على درجة عالية من الاضطراب.

وقد اختارت الباحثة هذه النظرية لأنها تتفق مع القاعدة الربانية التي وردت في القرآن الكريم في قوله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} (الرعد: ١١) فكل ما يجري للإنسان هو نتيجة تفكيره قال تعالى: {وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ} (الشورى: ٣٠)  
خطوات الارشاد العقلاني الانفعالي :

- معرفة سبب المشكلة أو الأفكار اللامنطقية التي يعتقد بها المسترشد .  
 - إعادة تنظيم ادراك وتفكير المسترشد عن طريق التخلص من أسباب المشكلة .  
 - اتباع الأساليب المختلفة لمساعدة المسترشد في التغلب على أفكاره غير المنطقية وهي :

- اجبار المسترشد على جعل هذه الأفكار في مستوى وعيه وانتباهه .  
 - أن يوضح له أن هذه الأفكار سبب تعاسته واضطرابه الانفعالي .  
 - أن يوضح له الأفكار المنطقية ويساعده على المقارنة بين الأفكار المنطقية وغير المنطقية .

- ان يستخدم المرشد أساليب المناقشة والنقد الموضوعي وأداء الواجبات المنزلية ويعتبرها ليس أهم جانب من العملية الارشادية ( أبو عيطة،

(١٩٩٧، ١٣٣)

فنيات الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي :

يقوم الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي على مجموعة من الفنيات هي :

الفنيات المعرفية :

تضم مثل هذه الفنيات أساليب التحليل المنطقي للأفكار اللاعقلانية والتعليم والتوجيه ومناقشة النتائج غير التجريبية وتنفيذ الاستنتاجات غير الواقعية ووقف الأفكار واعادة

البناء المعرفي الذي يعتمد على توضيح العلاقة بين (A.B.C) فالنتائج وليدة نسق التفكير B وليست وليدة الأحداث الخارجي A. (عبدالله ، ٦٤ ، ٢٠٠٠)  
 الأساليب الانفعالية :  
 وتعتمد على أساليب منها :

- لعب الدور : لكي يظهر للعميل أفكاره الخاطئة وكيف يؤثر في علاقاته مع الآخرين .
- النمذجة : تظهر للعميل كيف يتبنى قيم مختلفة .
- التقبل غير المشروط للعميل : كي يظهر أنه مقبول بالرغم من سماته الحالية وأنه يمكن أن يتقبل ذاته تقبل كامل (مليكه ، ١٩٩٤ ، ١٩٥)
- الأساليب السلوكية :  
 وتتمثل بما يلي :

- الواجبات المنزلية: تتضمن جوانب عقلية مثل التعرف على الأفكار اللامنطقية.
- أساليب الاشراف الاجرائي، مثل التعزيز والتشكيل
- الاسترخاء : يتم التدريب عليها والتأكيد على ممارستها في المنزل
- الخيال :يستخدم فيها هرم القلق حيث يطلب من العميل ان يتخيل نفسه من انفعال قوي الى انفعال اقل (إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ١١٧)
- الدراسات السابقة :

تم تقسيم الدراسات السابقة الى محورين أساسين :

**المحور الأول : دراسات تناولت العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية :**

- دراسة دحلان ٢٠١٧: هدفت هذه الدراسة للتحقق من إمكانية أن تكون الصلابة النفسية متغيراً وسيطاً في علاقة الضغوط النفسية بالتوافق النفسي مع التحقق من خلال فحص التأثير المباشر وغير المباشر للضغوط النفسية على التوافق النفسي لدي عينة الدراسة المكونة النفسي لدي عينة الدراسة المكونة لمكونه من ٤١٧ شخص من خريجي الجامعات الفلسطينية واستخدم مقياس أبو مصطفى للصلابة النفسية ٢٠١٤ ، واستبيان



للضغوط النفسية اعداد الباحث ومقياس للتوافق النفسي اعداد زينب شقير، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين كل من الصلابة النفسية والتوافق النفسي لدى افراد العينة، وذلك على النحو الآتي: وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعادها والصلابة النفسية وأبعادها ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين الصلابة النفسية وأبعادها وبين التوافق النفسي وأبعاده، ووجود مساهمة للصلابة النفسية وللضغوط النفسية في التنبؤ بالتوافق النفسي.

- دراسة **عبداللطيف وآخرون (٢٠١٦)** : كان عنوان الدراسة قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وسارت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت المقاييس المستخدمه مقياس قلق المستقبل اعداد شقير ٢٠٠٥، ومقياس الصلابة النفسية اعداد الباحثين تم تطبيقها على عينة من ١٠٠ معلم من معلمي المرحلة الابتدائية بالقاهرة، وأوضحت النتائج عدم وجود علاقة دالة بين درجات معلمي تلاميذ المرحلة الابتدائية على مقياس الصلابة النفسية ومقياس قلق المستقبل ، ولم توجد فروق دالة في الصلابة النفسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث) او الخبرة ..
- دراسة **العطوي ٢٠١٤** : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف وتحليل العلاقة بين الصلابة النفسية، والتفاؤل، والأمل والشكاوى البدنية لدى عينة من المعلمات في المجتمع السعودي تمثلت العينة بـ ٣٣٢ معلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية في محافظة القريات بالمملكة العربية السعودية وقد استخدمت اربعة مقاييس في الدراسة: مقياس الصلابة النفسية، مقياس التفاؤل والذي تم تطويره من قبل الباحثة، ثم مقياس الأمل، ومقياس الشكاوى البدنية، وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي المستخدم في الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والتفاؤل، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأمل، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية لدى المعلمات في المملكة العربية السعودية.
- دراسة **الشمري ٢٠١٥** : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والرضا الوظيفي، والتحقق من الفروق في الصلابة النفسية التي تعزى

إلى متغيرات (الخبرة - المرحلة الدراسية التي يعمل بها - الدخل الشهري - التخصص) والتعرف على الفروق في الرضا الوظيفي التي تعزى إلى متغيرات (مقدار الدخل الشهري - التخصص - الخبرة - المرحلة الدراسية التي يعمل بها ) لدى معلمي مدارس التربية الخاصة. واستخدم مقياس الصلابة النفسية اعداد( مخيمر ٢٠٠٢)، ومقياس الرضا الوظيفي (تعريب موسى ٢٠٠٦) تعديل وتقنين الباحث على البيئة السعودية، وتكونت عينة الدراسة ٢٣٦ معلماً من معلمي التربية الخاصة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، وأسفرت الدراسة عن نتائج منها: أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات معلم مدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل على الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وبعض أبعاده ومتوسط درجاتهم على الدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي وبعض أبعاده، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين المتخصصين في التربية الخاصة و متوسطات درجات المعلمين غير المتخصصين في التربية الخاصة في بعد الالتزام فقط، والفروق كانت في اتجاه المتخصصين، وتعني هذه النتيجة أن المتخصصين يتمتعون بالقدرة على الالتزام أكثر من غير المتخصصين، أوضحت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة .

- دراسة الشهري ٢٠١٥: هدفت للتعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الدمام، واشتملت العينة على ٣٠٢ من الطلبة من الجنسين، وكشفت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى افراد العينة الكلية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة .

- دراسة العبدلي ٢٠١٢: هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، وبلغ أعداد العينة (٢٠٠) طالب، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية اعداد مخيمر ٢٠٠٦ ومقياس مواجهة الضغوط اعداد الهاللي ٢٠٠٩، وتوصلت أهم النتائج بوجود علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين والعاديين .

- دراسة الشواف ٢٠١٠ : هدفت الدراسة الى الكشف عن الصلابة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية ،وقد تم تطبيق اختبار تورانس للإبداع الشكلي صورة ب،ومقياس الضغوط النفسية اعداد الباحثة ،ومقياس للصلابة النفسية اعداد مخيمر ٢٠٠٢، وتكونت العينة من ٣٣٩ فتاة مراهقة من مدينة جدة، وتوصلت النتائج الى أنه لا يوجد ارتباط دال بين القدرات الإبداعية والصلابة النفسية ووجود ارتباط طردي بين القدرات الإبداعية والصلابة النفسية .

- دراسة بدر ٢٠٠٨ : كانت بعنوان علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة ،وهدفنا تلك الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية؛ للكشف عن فروق بين مرتفعات ومنخفضات الصلابة النفسية من معلمات المرحلة المتوسطة، في درجة الشعور بالخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب والكشف عن العلاقة بين السن ودرجة الصلابة النفسية لدى المعلمات . وقد تكونت العينة من ٧٠ معلمة من معلمات المرحلة المتوسطة وتكونت ادوات الدراسة من مقياس الصلابة النفسية ومقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب . وقد كشفت الدراسة عن التالي : وجود ارتباط سالب دال بين ابعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب ، والتصرفات والانماط السلوكية المرتبطة بالغضب ومع الدرجة الكلية لمقياس الخبرات الانفعالية المرتبطة بالغضب ووجود فروق دالة احصائياً بين مرتفع ومنخفض الصلابة النفسية في أبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة للغضب والتصرفات والانماط السلوكية المرتبطة بالغضب والدرجة الكلية لصالح منخفضي الصلابة النفسية.

- دراسة دخان والحجار ٢٠٠٦ : هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم ، تكونت العينة من ٥٤١ طالب وطالبة ، واستخدم الباحثان استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة . والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية ، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية وجود فروق في الضغوط النفسية حسب الجنس لصالح الذكور وحسب التخصص لصالح العلمي وحسب السنة الدراسية لصالح السنة الأخيرة .

#### المحور الثاني : دراسات تناولت برامج لتنمية الصلابة النفسية :

- دراسة القضاة ٢٠١٦ : هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى (SOS) العالمية عددهم (٢٢) ممن هم ضمن الفئة العمرية (١٦-١٤) سنة، وتم تقسيم أفراد عينة الدراسة بالتساوي إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة وقد تعرض أفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي مكون من أربع عشرة جلسة إرشادية، وتم استخدام مقياس للصلابة النفسية اعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء البعدي على مقياس الصلابة النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والمتابعة على مقياس الصلابة النفسية بالنسبة للمجموعة التجريبية .
- دراسة العطوي ٢٠١٤ : كان عنوان الدراسة اثر برنامج تدريبي مستند على المهارات الاجتماعية والمعرفية في تعزيز الكفاءة الاجتماعية لمواجهة الاستقواء وتطوير الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى ضحايا الاستقواء من طلبة المدارس الثانوية في المملكة العربية السعودية، وقد تكونت العينة من ٤١ طالباً من ضحايا الاستقواء، واستخدمت المنهج التجريبي وتم بناء برنامج

تدريبي مستند إلى الأسس المعرفية الاجتماعية، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الكفاءة الاجتماعية بدرجتها الكلية وأبعادها الفرعية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الصلابة النفسية بدرجتها الكلية وأبعادها الفرعية ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك الحال في تقدير الذات بدرجته الكلية والأبعاد الفرعية . كما توصلت النتائج إلى أن فعالية البرنامج مستمرة بعد شهر من إنتهاء التطبيق.

- دراسة منصور وآخرون (٢٠١٤) : هدفت الدراسة للتحقق من فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من ٣٠ طالب من طلبة كلية الشرطة تم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية اعداد الباحثين والبرنامج الارشادي، واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.
- دراسة ابراهيم ٢٠١٢: هدفت الدراسة الى التعرف على تنمية الصلابة النفسية لدى المعلمين منخفضي الصلابة النفسية وذلك باستخدام برنامج ارشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية والتخلص من الاحتراق النفسي، تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي اعداد ماسلاش ومقياس الصلابة النفسية اعداد مخيمر والبرنامج الارشادي اعداد الباحث، وتكونت العينة من ٢٠ معلم من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة كفر الشيخ، وتوصلت النتائج الى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والتجريدية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية.

- دراسة صيدم ٢٠١٢ : هدفت الدراسة لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات، وقد تم اختيار عينة الدراسة من عينة من ثلاثين مدمن مخدرات من مستشفى الأمل بالرياض تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تم استخدام استبيان للصلابة النفسية اعداد مخيمر ومقياس للرضا عن الحياة اعداد الدسوقي، توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية.

#### التعليق على الدراسات السابقة :

من استعراض الدراسات السابقة يتضح مايلي :  
من ناحية الأهداف : تنوعت الأهداف حيث تناول المحور الأول العلاقة بين الصلابة النفسية وعدد من المتغيرات هي :

الضغوط النفسية والتوافق النفسي في دراسة دحلان ٢٠١٧ ، ومتغير قلق المستقبل في دراسة عبداللطيف واخرون ٢٠١٦، ومتغيرات التفاؤل والألم والشكاوى البدنية في دراسة العطوي ٢٠١٤ ، ومتغير الرضا الوظيفي في دراسة الشمري ٢٠١٥ ر، ومتغير أساليب مواجهة الضغوط بدراسة العبدلي ٢٠١٢ ، وفي دراسة الشواف ٢٠١٠ تناولت العلاقة مع متغيرات الضغوط النفسية والقدرات الإبداعية ، ومتغير الخبرات الانفعالية في دراسة بدر ٢٠٠٨ ، وفي دراسة دخان والحجار ٢٠٠٦ تناولت العلاقة مع مستوى الضغوط ومصادرها .

بينما كانت الدراسات في المحور الثاني تهدف لبناء برنامج إرشادي لتنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينات مختلفة كما في دراسة القضاة ٢٠١٦ والعطوي ٢٠١٤ ومنصور واخرون ٢٠١٤ وابراهيم ٢٠١٢ وصيدم ٢٠١٢ .

اما بالنسبة لمنهج الدراسات السابقة فقد اتبعت الدراسات في المحور الأول المنهج الارتباطي الوصفي ، بينما اتخذت الدراسات في المحور الثاني المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين)

أما من حيث العينة فقد تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة الأعمار والمجالات، حيث كانت عينة دحلان ٢٠١٧ من خريجي الجامعات، وتناولت بعض الدراسات عينتها من المعلمين أمثال دراسة عبداللطيف واخرون ٢٠١٦ ، والعطوي ٢٠١٤ ، والشمري ٢٠١٥، وإبراهيم ٢٠١٢، وبدر ٢٠٠٨ .

وكانت بعض الدراسات عينتها من طلاب المرحلة الثانوية العبدلي ٢٠١٢، والعطوي ٢٠١٤، أو طلاب الجامعة في دراسة دخان والحجر ٢٠٠٦ ومنصور واخرون ٢٠١٤، والفتيات المراهقات في دراسة الشواف ٢٠١٠، وتناول صيدم ٢٠١٢ عينة من مدمني المخدرات .

وبالنسبة للأدوات فقد تنوعت في استخدام الأدوات المستخدمة لقياس الصلابة النفسية حيث استخدم مقياس ابومصطفى في دراسة دحلان ٢٠١٧ ن وبعضهم من قام ببناء مقياس خاص بدراساتهم مثل عبداللطيف واخرون ٢٠١٦ ، والشواف ٢٠١٠، والقضاة ٢٠١٦ ومنصور واخرون ٢٠١٤.

وقد استخدمت غالبية الدراسات مقياس مخيمر ٢٠٠٢ مثل دراسة الشمري ٢٠١٥، والعبدلي ٢٠١٢، وإبراهيم ٢٠١٢، وصيدم ٢٠١٢.

وفيما يتعلق بالنتائج فقد توصلت الدراسات في المحور الأول الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وعدد من المتغيرات هي التوافق النفسي والتعاؤل والرضا الوظيفي وأساليب مواجهة الضغوط .

بينما اتضح من بعض النتائج وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية وكل من الضغوط النفسية والشكاوى البدنية وأبعاد حدة الغضب والمشاعر الانفعالية المصاحبة له ولم يتضح وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وكل من قلق المستقبل والأمل والقدرات الإبداعية .

وبالنسبة لنتائج المحور الثاني فقد أوضحت كلها وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج لتنمية الصلابة النفسية لصالح أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي واستمرار الأثر في القياس التتبعي.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسات المحور الثاني في استخدام المنهج التجريبي لبناء برنامج لتنمية مستوى الصلابة النفسية واتفقت مع دراسة كل من دراسة عبداللطيف واخرون ٢٠١٦، والعطوي ٢٠١٤ ، والشمري ٢٠١٥، وإبراهيم ٢٠١٢،

وبدر ٢٠٠٨ في تناول عينة المعلمين . واتفقت مع دراسة الشمري ٢٠١٥،  
والعبدلي ٢٠١٢، وإبراهيم ٢٠١٢، وصيدم ٢٠١٢ في استخدام مقياس الصلابة النفسية  
اعداد مخيمر ٢٠٠٢.

#### فروض الدراسة :

تسعى الدراسة للتحقق من الفرضين التاليين :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة في القياس  
القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة في القياس  
البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية .

#### إجراءات الدراسة :

##### منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي المعتمد على تصميم المجموعة الواحدة  
حيث تعتقد الباحثة أن هذا النوع من التصميم أصدق في الكشف عن الفروق حيث  
يمكن تفسير الفروق -ان وجدت- لأثر المتغير التابع الذي تتعرض له المجموعة  
التجريبية مما لا يمكن ضبطه تماماً في تصميم المجموعتين، وتتضمن الدراسة  
المتغيرات التالية :

- المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي
- المتغير التابع وهو الصلابة النفسية .

##### عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من عشر معلمات من المدرسة ( ٣٢ ) الابتدائية في مدينة  
عنيزة بمنطقة القصيم، تم اختيارهن بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية على عدد  
٢٠ معلمة ثم ترتيب الدرجات تنازلياً واختيار أقل الدرجات .

##### أدوات الدراسة :

- مقياس الصلابة النفسية اعداد كوبازا ١٩٨٢ وتقنين عماد مخيمر ٢٠٠٢
- البرنامج الإرشادي ( اعداد الباحثة ).



### الأساليب الإحصائية :

تم اعتماد اختبار ويلكوسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب أفراد العينة للتحقق من صحة الفروض، وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

### الأدوات المستخدمة :

مقياس الصلابة النفسية (اعداد كوبازا ١٩٨٢ وتقنين عماد مخيمر ٢٠٠٢) :  
هو أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية، وهو مكون من ٤٧ عبارة وتقع الإجابة عليه في ثلاثة مستويات ( دائماً- أحيانا-ابدا) ويتراوح المجموع الكلي للمقياس بين ٤٧ الى ١٤١ درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة الى مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، وقد قام مخيمر بتقنين هذا المقياس على البيئة المصرية .

وقد وقع اختيار الباحثة على هذا المقياس لأنه يناسب أفراد العينة، ويتكون من ثلاثة أبعاد (الالتزام-التحكم-التحدي) .

وللتأكد من ملائمة المقياس للعينة الحالية تم حساب الصدق والثبات بالطرق التالية :

### صدق الاتساق الداخلي :

تم تطبيق المقياس على ٤٠ معلمة ، ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية .

وقد كان معامل الارتباط لبعد الالتزام ٠,٨٠ وبعد التحكم ٠,٧٥ وبعد التحدي ٠,٨٣ ، وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير أن المقياس يتمتع بمستوى بمعامل صدق عال.

### الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ :

بعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات للأبعاد الثلاثة فكان معامل الفا كرونباخ للالتزام ٠,٧٤ والتحكم ٠,٦٩ والتحدي ٠,٧٢ والدرجة الكلية ٠,٧٥ ويتضح بذلك ان المقياس ذو ثبات عال .

### البرنامج الارشادي :

لبناء البرنامج الارشادي اتبعت الباحثة الإجراءات التالية :

### أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج الى :

- ١- تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة.
- ٢- اكسابهم بعض المهارات العقلية والانفعالية والسلوكية
- ٣- تدريب المعلمات على ادراك دور الأفكار اللاعقلانية في ضعف الصلابة النفسية وتفاقم الضغوط .

### خطوات البرنامج :

مر بناء البرنامج بالخطوات التالية :

- ١- الاطلاع على الاطار النظري الخاص بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي المستمد من نظرية البرت اليس .
  - ٢- اختيار الفنيات المستخدمة للبرنامج ومنها المحاضرة والمناقشة والعصف الذهني ولعب الدور والاسترخاء .
  - ٣- قبل بناء البرنامج تم عمل استبانة تحوي سؤال مفتوح عن ماهية الضغوط التي تواجه المعلم وتوزيعها إلكترونياً على عدد ١٠٠ معلمة لاستخلاص أهم الضغوط التي تعاني منها المعلمة حالياً .
  - ٤- تم مخاطبة إدارة تعليم البنات بعنيزة للموافقة على تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٣٨-١٤٣٩ هـ، مع العلم أن البرنامج يستغرق شهرين بواقع جلسة ( ساعتين ) اسبوعياً .
- خطة ومحتوى البرنامج الارشادي لتنمية الصلابة النفسية :

يقوم البرنامج على فنيات معرفية تركز على دحض الأفكار اللاعقلانية، وفنيات انفعالية تهدف لتغيير المشاعر السلبية الى ايجابية، وفنيات سلوكية كالتدريب على الاسترخاء والنمذجة والحوار الذاتي وغيرها، والجدول التالي يوضح خطة البرنامج :

| رقم الجلسة | موضوع الجلسة   | الهدف   | الفنيات المستخدمة       |
|------------|----------------|---|-------------------------|
| ١          | التمهيدية      | التعارف بين الباحثة والمعلمات والتعريف بالبرنامج وأهدافه وتطبيق القياس القبلي للمقياس | المحاضرة والمناقشة      |
| ٢          | الضغوط النفسية | التعريف بالضغوط النفسية للمعلم وانواعها   | المحاضرة والمناقشة ولعب |

|   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
| الدور<br>المناقشة والمحاضرة   | واثارها النفسية والصحية<br>شرح مفهوم الصلابة النفسية<br>ونظرية البرت اليس | ٣ الصلابة النفسية<br>للمعلم    |
| التدريب العملي<br>المحاضره والعصف الذهني<br>وتعديل الأفكار ولعب الأدوار<br>والاسترخاء | التدريب على الاسترخاء<br>شرح مفهوم الالتزام واهميته للصلابة<br>النفسية    | ٤ الاسترخاء<br>٥ بُعد الالتزام |
| المحاضره والعصف الذهني<br>وتعديل الأفكار ولعب الأدوار<br>والاسترخاء                   | شرح مفهوم التحكم واهميته للصلابة<br>النفسية                               | ٦ بُعد التحكم                  |
| المحاضره والعصف الذهني<br>وتعديل الأفكار ولعب الأدوار<br>والاسترخاء                   | شرح مفهوم التحدي واهميته للصلابة<br>النفسية                               | ٧ بُعد التحدي                  |
| الحوار والمناقشة  | مراجعة ماسبق عرضه بالبرنامج وتطبيق<br>القياس البعدي وتقييم البرنامج       | ٨ الجلسة الختامية              |

## نتائج الدراسة :

## نتائج الفرض الأول :

ينص هذا الفرض على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد العينة في القياس القبلي و  
القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار ويلكوسون اللابارمترى لحساب دلالة الفروق بين  
متوسطات رتب درجات أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج كما يتضح في الجدول التالي :  
جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات العينة في القياس القبلي  
والقياس البعدي للصلابة النفسية

| العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | اقل قيمة | اكبر قيمة |
|-------|---------|-------------------|----------|-----------|
| 10    | 99.10   | 4.748             | 90       | 106       |
| 10    | 120.50  | 6.754             | 110      | 130       |

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس  
قيمة Z الصلابة النفسية لأفراد

| المجموعة   | الرتب    | العدد           | المتوسط الرتبي | قيمة Z المحسوبة | مستوى المعنوية |
|--|----------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| تحسين الصلابة النفسية(بعدي)<br>تحسين الصلابة النفسية(قبلي) | السالبة  | 0 <sup>a</sup>  | 0.00           | -2.805          | .005           |
|  | الموجبة  | 10 <sup>b</sup> | 5.50           |                 |                |
|  | التساوي  | 0 <sup>c</sup>  |                |                 |                |
|  | الاجمالي | 10              |                |                 |                |

a. تحسين الصلابة النفسية(قبلي) <تحسين الصلابة النفسية(بعدي).

b. تحسين الصلابة النفسية(قبلي) >تحسين الصلابة النفسية(بعدي) .

c. تحسين الصلابة النفسية(بعدي) = تحسين الصلابة النفسية(قبلي).

تشير النتائج في الجدول السابق الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية حيث كانت قيمة z تساوي - ٢,٨٠٥ وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي مما يوضح نجاح وجدوى البرنامج لتنمية الصلابة النفسية.

وهذا يعني فعالية البرنامج الارشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد العينة نظراً للاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج والتي تعمل على تنمية المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية من خلال المناقشات الجماعية والحوار ولعب الدور والتدريب على الاسترخاء وحديث الذات الإيجابي والاستبصار بالأفكار اللاعقلانية وتنفيذها، كما تم التدريب على كل بعد من أبعاد الصلابة على حدة وتم التأكد من ممارسة أفراد العينة من خلال الواجبات المنزلية ومتابعتهم في قروب الواتساب طوال البرنامج وحثهم على تطبيق الفنيات يومياً مما كان له أبلغ الأثر في تعديل أفكارهن اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية ومن ثم تحويل انفعالاتهن السلبية الى انفعالات إيجابية مما أدى الى تحسن سلوكهن في التعامل مع الضغوط وهذا مالمسته الباحثة بالفعل في الجلسات الأخيرة من البرنامج .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من القضاة ٢٠١٦ والعطوي ٢٠١٤ ومنصور واخرون ٢٠١٤ وإبراهيم ٢٠١٢ وصيدم ٢٠١٢ التي اثبتت فاعلية البرامج الارشادية في تنمية الصلابة النفسية لدى عينات مختلفة .

نتائج الفرض الثاني :

وينص الفرض على :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد العينة في القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس الصلابة النفسية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام الاختبار ويلكوكسون للتعرف على وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية وكانت النتائج على النحو التالي :

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات العينة في القياس البعدي والقياس التتبعي للصلابة النفسية

| العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | اقل قيمة | اكبر قيمة |
|-------|---------|-------------------|----------|-----------|
| 10    | 120.50  | 6.754             | 110      | 130       |
| 10    | 120.40  | 6.979             | 109      | 130       |

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية لأفراد Z قيمة

| الرتب    | N              | المتوسط الرتبي | قيمة Z المحسوبة | مستوى المعنوية |
|----------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| السالبة  | 3 <sup>a</sup> | 6.50           | -.213           | .831           |
| الموجبة  | 5 <sup>b</sup> | 3.30           |                 |                |
| التساوي  | 2 <sup>c</sup> |                |                 |                |
| الاجمالي | 10             |                |                 |                |

- a. تحسين الصلابة النفسية (بعدي) <تحسين الصلابة النفسية (تتبعي)  
b. تحسين الصلابة النفسية (بعد) >تحسين الصلابة النفسية (تتبعي).  
c. تحسين الصلابة النفسية (تتبعي) = تحسين الصلابة النفسية (بعدي)

يوضح الجدول السابق نتائج اختبار ويلكوكسون بين الدرجات البعدية والتتبعية لمدى تحسين الصلابة النفسية بحيث يتضح عدم وجود فروق مع بين القياس البعدي والتتبعي لتحسين الصلابة النفسية وهذا يظهر من قيمة Z المحسوبة التي بلغت -٠.٢١٣ ، وهي غير دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت مستوى الداله . ٠.٨٣١

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المهارات التي تم اكتسابها من خلال البرنامج الارشادي كانت مهارات دائمة غير وقتية ويثبت أن أفراد العينة قد مارسوا بالفعل المهارات في حياتهم اليومية واستخدموها في المواقف المختلفة مما عزز الصلابة النفسية لديهم وخاصة مهارات مثل الاسترخاء وتقنياد الأفكار اللاعقلانية وحديث الذات الإيجابي ذات التأثير بعيد المدى على الشخصية .

مقترحات بحثية :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية تقترح الباحثة الدراسات المستقبلية التالية :

- دراسة فعالية برنامج لتنمية الصلابة النفسية لعينة من المعلمين (ذكور)
- دراسة لاعداد مقياس للصلابة النفسية للبيئة السعودية
- دراسة مقارنة للصلابة النفسية بين المعلمين في المدن والقرى

#### التوصيات :

من خلال النتائج السابقة توصي الباحثة :

- الاهتمام ببرامج تنمية الصلابة النفسية وادراجها في خطط تدريب المعلمات والمعلمين.
- ضرورة استخدام أساليب حديثة في التدريس مثل لعب الدور والنمذجة وغيرها من استراتيجيات التعلم النشط لتنمية الصلابة النفسية للطالبات .
- تقديم مقررات دراسية في خطط إعداد المعلم بالجامعات تسهم في تنمية الصلابة النفسية.

## المراجع العربية

١. إبراهيم ، عبدالستار (١٩٩٤) العلاج النفسي السلوكي المعرف الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٢. إبراهيم ، عبدالله محمد (٢٠١٢) برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٣. ابن منظور (١٩٨٩) لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة ، مجلد ٢ .
٤. أبو عيطه ، سهام درويش (١٩٩٧) مبادئ الإرشاد النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٥. بدر، فائقة محمد(٢٠٠٨) علاقة الخبرات الانفعالية المرتبطة بمواقف الغضب بالصلابة النفسية لدى معلمات المرحلة المتوسطة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الكويت .
٦. البهاص، سيد أحمد (٢٠٠٢) النهك النفسي وعلاقه بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة . مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
٧. السفاضة، محمد إبراهيم (٢٠٠٣) أساسيات الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. مكتبة الفلاح، الكويت .
٨. الشمري ، بدر عودة (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل . رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة أم القرى .
٩. الشهري، عبد الله علي.(٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة الدمام. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك فيصل.
١٠. الشواف ، عادة علي (٢٠١٠) الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الإبداعية والضغط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية .رسالة ماجستير ،كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي .
١١. العبدلي، خالد بن محمد ( ٢٠١٢ ) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
١٢. العزام، زياد طالب(٢٠١٤) الصلابة النفسية والتكيف الانفعالي لدي مرضي السكري في محافظة إربد ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة اليرموك ، الأردن.
١٣. العطوي، حنان صالح (٢٠١٤) علاقة الصلابة النفسية بالتفاؤل و الأمل والشكاوى البدنية لدي عينة من المعلمات في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية ، الأردن.
١٤. العطوي، دخيل الله محمد(٢٠١٤) أثر برنامج تدريبي مستند علي المهارات الاجتماعية والمعرفية في تعزيز الكفاءة الاجتماعية لمواجهة الاستقاء وتطوير الصلابة النفسية و تقدير

- الذات لدي ضحايا الاستقواء من طلبة المدارس الثانوية في المملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراة ، الجامعة الاردنية ، عمان .
١٥. القضاة ، زينب (٢٠١٦) فاعلية برنامج ارشادي جمعي مستند الى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من الأيتام في قرى الأطفال العالمية . رسالة ماجستير غير منشورة ، عمادة الدراسات العليا ، جامعة مؤتة.
١٦. الهادي ، مروة السيد (٢٠٠٩) الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
١٧. اليازجي ، محمد رزق (٢٠١١) الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية : دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة الإسلامية (غزة)
١٨. جلال ، سعد (١٩٨٦) في الصحة العقلية : الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
١٩. حمادة ، لولوة وعبداللطيف ، حسين (٢٠٠٢) الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١٢ ، العدد ٢ .
٢٠. دحلان ، محمد منذر (٢٠١٧) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأقصى . فلسطين
٢١. دخان ،نبيل كامل والحجار، بشير ابراهيم (٢٠٠٦) الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية .مجلة الجامعة الإسلامية القاهرة (سلسلة الدراسات الإنسانية .المجلد ١٤ العدد ٢.
٢٢. زهران ، حامد عبدالسلام(٢٠٠٢) التوجيه والإرشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط٣
٢٣. عباس، مدحت أطف (٢٠١٠) الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية .المجلة العلمية ،كلية التربية بأسوان ، جامعة جنوب الوادي .
٢٤. عبداللطيف ، صابرين ضاحي وعبدالكريم، السيدة وابودنيا، نادية (٢٠١٦) قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية مجلد ٢٢ العدد ٢، مصر .
٢٥. علام، منتصر (٢٠١٢) الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي" النظرية والتطبيق" المكتب الجامعي الحديث، القاهرة
٢٦. عسكر، علي (٢٠٠٣) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط٣، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .



٢٧. عودة ، محمد (٢٠١٠) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
٢٨. صالح ، عايد والمصدر، عبدالعظيم (٢٠٠٣) الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات (٢٩) ٤١ - ٧٦
٢٩. صيدم ، محمد بن رشيد (٢٠١٢) فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات العليا جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
٣٠. مخيمر ، عماد محمد (١٩٩٦) ادراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة .مجلة دراسات نفسية ، المجلد السادس، العدد الثاني، القاهرة.
٣١. منصور ، ايناس (٢٠٠٨) فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
٣٢. مليكه ، لويس كامل ( ١٩٩٤ ) العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم ، الكويت ط ٢ .
٣٣. منصور ، طلعت وزريق ، تامر وعيد، ابراهيم (٢٠١٤) فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلبة كلية الشرطة ، مجلة الارشاد النفسي -مركز الارشاد النفسي العدد ٣٩ .
٣٤. نعمة، حنان حسي. (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الاداب . مجلة الأستاذ (٢١٣) ٢٥٥ - ٢٨٢ .
٣٥. هريدي ، عادل محمد (١٩٩٦) علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات :دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين ، مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية ، العدد ٢٦ ص ٢٦٧ - ٣٢١
٣٦. ياغي ، شاهر (٢٠٠٦) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة

#### المراجع الأجنبية

- 37 - Bartone,P.T,et al(2008) Psychological hardiness predicts success in US army special forces candidates,International journal of selection and assessment ,vol.16, N 1.
- 38- Brooks,R(2005) The power of parenting.In:Books,R.B and Goldstien,S.(Eds) Hand Book of resilience in children,297-314.New York: Kluwer academic -Plenum.
- 39- Collins Clarla, B.(1992): "Hardiness as stress resistance resource", Pell paper presented at the Annual meeting of American Psychological.

- 40- Contrada,R.(1989) Type a behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of personality and social psychology* 57(5)895-903
- 41-Dryden, W. (2013). *The ABCs of REPT Revisited*. New York: University of London.
- 41- Ellis, A. (1979). *The Theory of Rational-Emotive Therapy*, Brooks/Cole
- 42- McClellan,L.(2008) A correlational analysis of relationship between psychological hardiness and servant leadership in higher education .unpublished doctoral dissertation, faculty of the school of professional studies, Gonzag auniversity.
- 43- Kobasa,C,S& Puccetti,M.C(1983) Personality and social resources in stress resistance .*Journal of personaliey and social psychology* , vol 45. N 4.
- 44- Kobasa,S.C(1979) Stressful life event personality, and health ;In inquiry into hardinees."*Journal of personality and social psychology*.
- 45- Lightsey, O.R. (1993): "Psychological resilience and prediction of future happiness". Paper presented at the annual American psychological association convention. Toronto, Canada
- 46- Tugade , M; Barbara, F. & Lisa, B. (2004). *Psychological Resilience and positive Emotional Granuality: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health*. Author Manuscript, 72(6).