



جامعة المنصورة  
كلية التربية



## برنامج ارشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً

إعداد

ياسمين عونى محمد احمد

إشراف

أ.د / مروة صبحي

مدرس الصحة النفسية و التربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة المنصورة

أ.د / محمود مندوه محمد سالم

أستاذ الصحة النفسية و التربية الخاصة  
كلية التربية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٧ – يناير ٢٠٢٢

---

## برنامج ارشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً

ياسمين عوني محمد احمد

### مستخلص الدراسة

استهدفت الدراسة معرفة فعالية برنامج ارشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً ، واكتشاف مدى استمرار أثر الإرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً وذلك بعد فترة شهر من التطبيق ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالب وطالبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (ن=١٢) ومجموعة ضابطة (ن=١٢) ، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية لتحقيق أهدافها مقياس المستوي الاجتماعي الاقتصادي والثقافي ، مقياس الصلابة النفسية ، مقياس الإنهاك النفسي ، البرنامج الإرشادى، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدى والتتبعي.

### Abstract

The study aimed to know the effectiveness of a counseling program to improve psychological toughness among psychologically exhausted university students, and to discover the extent of the effect of counseling to improve psychological toughness among psychologically exhausted university students, after a month of application. The study sample consisted of (24) male and female students who were randomly divided into two groups. An experimental group (n = 12) and a control group (n = 12), and the study used the following tools to achieve its objectives: the socioeconomic and cultural level scale, psychological hardness scale, psychological exhaustion scale, and counseling program. The experimental and control groups in the post measurement on the psychological hardness scale in favor of the experimental group, and there are statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group's scores in psychological hardness before and after applying the program in favor of the post measurement, and there are no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group's scores on the psychological hardness scale In both dimensional and tracking measurements.

المقدمة

يعد الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغط ، خاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجية وتعد من أصعب المراحل العمرية. بالإضافة إلى ذلك فلدى طلاب الجامعة الكثير من التطلعات؛ حيث تشير بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرف في سلوكياته نظراً لما يعانيه من صراعات وإحباطات داخلية وخارجية والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه.

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي ،حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة ، ولهذا اتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة للضغط – العوامل والمتغيرات – النفسية والبيئية التي تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضة للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة ( لولوه حماده وحسن عبد اللطيف ، ٢٠٠٢ ، ٢٢٩ )

ولهذا فإن الإنهاك النفسي يعد مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة واهتم بعض الباحثين بدراسته لما له من آثار خطيرة على الفرد والمجتمع كله. اعتقد أن الناس المفعمون بالحياة حقاً قد يرون على الفهم والتكيف ومعرفة أحداث الحياة معرفة كاملة، أما بع الناس الذين لا يستطيعون في مواقف الفشل أن يحتفظوا باتزانهم فينهارون تماماً حتى يصل بهم الأمر إلى المرض وتضعف لديهم القدرة على استعادة الثقة والتوازن النفسي ولكن العبرة الأساسية هي كيف يستطيع هؤلاء أن يستجمعوا قواهم فيقفون على إقدامهم من جديد ويتمكنون رغم الخبرة المؤلمة التي عانوها وتعرضوا لها بأن يعيدوا بناء حياتهم من جديد، لا أن يغرقوا في الأوهام والخيالات، فالمناعة النفسية متجددة يومياً وتتدهور بالقدر نفسه لدى أي إنسان وهي بالوقت نفسه ليست صفة تولد مع الناس بل يمكن أن يتم اكتسابها وتعلمها لكي تعزز الجوانب العقلية في التفكير الإيجابي وهو انتصار للإرادة داخل الإنسان نفسه( حسام محمود زكي، ٥٣، ٢٠٠٨-٥٧ ).

وبالنظر لجميع أنواع التداخلات الارشادية فان الارشاد يعد منظومه ذات طابع خاص متسق الفنيات الارشادية والعلاجيه تنتمي فيها كل فنيه الى نظريه علاجها خاصه بها الا ان الانتقاء في هذه الفنيات يتم بشكل تكاملي بحيث تسهم كل منها في علاج جانب من جوانب اضطراب الشخصيه العميل ، و يتم انتقاء هذه الفنيات لتشكل منظومه متكامله بالرجوع الى تشخيص دقيق

---

لحاله العميل لتحديد افضل لفنيات ومدى ملاءمتها الخطه العلاجيه (رشاد على عبد العزيز موسى ومديحة منصور الدسوقي، ٢٠١٣، ٢١٥) .

وفي ضوء ما سبق فان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة تأثير برنامج ارشادى لتحسين الصلابه النفسيه لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً من خلال إكساب طلاب الجامعة مهارات فى كيفية مواجهة الضغوط والأزمات و المحن للوصول إلى الصحة النفسية و التوافق النفسي ، حيث تساعد هذه البرامج الأفراد في التعرف على ضغوط وكيفية مواجهتها ، وتزيد من ثقتهم بأنفسهم، كما تساعدهم على اكتساب وتنمية الصلابه النفسيه التي يحتاجونها طلاب الجامعة لمقاومة ضغوط الدراسيه ، وهذه المهارات يمكن تعليمها للأفراد عن طريق الأساليب المختلفه مثل ( لعب الأدور والحوار و المناقشه، الواجبات المنزليه ، الإسترخاء، التمارين داخل الجلسات، ونشاطات الجماعات الصغيره).

#### مشكلة الدراسة

من خلال دراستى فى الجامعة وجدت أن طلاب الجامعة خلال فترة الدراسة يشعرون بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وانخفاض مستوى الصلابه النفسيه وعدم القدرة على مواجهة الأزمات و الضغوط و المحن مما قد يؤدي يؤثر على دراستهم و مستواهم و بالتالى يؤثرن سلباً على مستقبلهم فجاءت الدراسة تشير إلى أهمية عمل إرشادى لتحسين الصلابه النفسيه لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً لديهم مما يزيدهم ثباتاً و قدرةً على مواجهة الضغوط النفسيه و المحن و الأزمات .

تعتمد الدراسة على تساؤل رئيسي: ما فعالية برنامج ارشادى لتحسين الصلابه النفسيه لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً ؟

#### يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى الأسئلة التاليه

١. هل توجد فروق داله بين درجات المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه بعد تطبيق البرنامج على مقياس الصلابه النفسيه ؟

٢. هل توجد فروق داله بين درجات المجموعه التجريبيه قبل وبعد التطبيق برنامج الدراسة الحاليه على مقياس الصلابه النفسيه ؟

٣. هل توجد فروق داله بين درجات المجموعه التجريبيه بالتطبيق البعدى و التتبعي على مقياس الصلابه النفسيه ؟

#### أهداف الدراسة

---

١. دراسة فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً

٢. اكتشاف مدى استمرار أثر البرنامج الإرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً وذلك بعد فترة شهر من التطبيق .

### **أهمية الدراسة**

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في كونها تقدم برنامجاً إرشادياً لتحسين الصلابة النفسية مما يؤدي إلى تخفيف معاناة طلاب الجامعة المنهكين نفسياً

١. الاهتمام بطلاب الجامعة المنهكين نفسياً وتقديم مختلف أنواع الرعاية والخدمات النفسية والاجتماعية والمهنية التي تساعدهم على أن يحيوا حياة سعيدة .

٢. تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الموضوع الذي يتناوله والهدف الذي يسعى إلى تحقيقه وهو بناء برنامج الإرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المنهكين نفسياً ، بالإضافة إلى انتماء هذه الدراسة إلى مجال علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى تنمية جوانب شخصية الإنسان والوصول بها إلى أسمى معاني الحياة.

### **المفاهيم الاجرائية للدراسة**

#### **البرنامج الإرشادي**

تعرف الباحثه البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية بأنه تخطيط منظم بشكل علمي وعملي، يقوم على أسس علمية في محاولة توجيه وإرشاد طلاب الجامعة إلى كيفية استغلال القدرات والإمكانات الشخصية، والظروف البيئية وذلك لتخفيف الضغوط النفسية لديهن وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهن باستخدام بعض من الأساليب والفنيات الإرشادية في إطار زمني محدد". ويتحدد إجرائياً في هذه الدراسة من خلال الفنيات المختارة وعدد الجلسات والأنشطة المتضمنة فيها وإجراءات تطبيق البرنامج.

#### **الصلابة النفسية**

وتُعرف الباحثة الصلابة النفسية اجرائياً بانها " القدرة الذاتية الملائمة والفاعلية في استخدام ما يمكن استخدامه من مصادر نفسية واجتماعية وبيئية في إدراك وتفسير ومواجهة ضغوطات وصعوبات الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي" ويتكون مفهوم الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد تعمل

---

معاً كمنظومة متكاملة ومترابطة لإعطاء دافعاً وتشجيعاً للفرد لكي يستطيع التغلب على ضغوط الحياة وهي:

١- الإلتزام :

يقصد به اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وهو الشعور القيمة نحو الذات والآخرين والحرص على المشاركة الإيجابية الفعالة المثمرة مع الآخرين.

٢- تحمل الضغوط :

ويقصد به القدرة على تحمل الضغوط و تحفيز الذات على قبول الصدمات والضغوط والتكيف معها لكي نكتسب القدرة على تحديها ثم تغييره مستقبلاً.

٣- الإيجابية :

يقصد به النظر للحياة على انها فرصة كاملة للنمو وأن التغير أمر طبيعي وإيجابي وأنه سمة من سمات الحياة الضرورية للبقاء على نحو أفضل.

**الإنهك النفسي:**

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها ” مجموعة الضغوط وحمل زائد في الدراسة وعدم القدرة على التوافق معها، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة؛ التي تؤثر في نظرة الطالب لنفسه وللآخرين وأنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الطالب نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية يرتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا عن الدراسة .

**حدود الدراسة:**

- **الحدود البشرية:** سوف تكون العينة من ( ٢٤ ) طالب و طالبه ممن حصلوا على درجات

منخفضة على مقياس الصلابة النفسية ، يتم توزيعهم بطريقة عشوائية و بالتساوى على

مجموعتين الأولى تجريبية (ن = ١٢) و الثانية ضابطة (ن = ١٢)

- **الحدود المكانية :** سوف تتم الدراسة بكلية التربية جامعة الزقازيق

- **الحدود المنهجية :** ستستخدم الدراسة منهج شبه التجريبي المعتمد على مجموعتين

( تجريبية ضابطة )

- **الحدود الزمنية :** سوف ينفذ البرنامج على مدى ( ٢٤ ) جلسة بالإضافة إلى جلسة أولى

تمهيدية و جلسة أخيرة ختامية على مدار شهرين ونصف لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ بمعدل

ثلاث جلسات اسبوعياً ، حيث تستغرق الجلسة الواحدة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### مقدمة :

تتناول الباحثة في الفصل الحالي عرض مفصل للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها التي تم تحديدها بالفصل السابق، والذي يتمثل في المفاهيم النظرية المتعلقة ، بالصلابة النفسية ، والثقة بالنفس ، و الإنهاك النفسي لدى طلاب الجامعة، و إرشادي وفيما يلي تفصيل ما سبق.

### المحور الأول : الصلابة النفسية

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي ،حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة ، ولهذا اتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة للضغوط – العوامل والمتغيرات – النفسية والبيئية التي تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضة للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة (لولوه حماده وحسن عبد اللطيف ، : ٢٠٠٢، ٢٢٩).

### مفهوم الصلابة النفسية:

وتراها عزة الرفاعي (٢٧، ٢٠٠٣) أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات ، والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الية ، والعلاقات مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، والمزمنة ، وضغوط العمل ، والأزمات المالية . كما أنها تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار

كما ترى تغريد حسنين حنفي (٤٨، ٢٠٠٧) أن الصلابة النفسية هي " : إحدى السمات الإيجابية في الشخصية والتي تعمل البيئة على تعزيزها وتنميتها بالفرد منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك باستغلال طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية.

هدفت دراسة سمر نظيم عبدالله أبوحامد (٢٠١٨) إلى معرفة أساليب المعاملة الوالدية والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بالاستهداف للفصام لدي عينة من طلاب الجامعة . تم اختيار عينة من طلاب جامعة بني سويف، وقد بلغ عددهم ٥٠٠ طالب، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-

٢٢) ، وكشفت النتائج أيضا عن تنبؤ أسلوب التسلط بسمتي الاختلالات الإدراكية والتفكير السحري، وتنبؤ أسلوب الحماية الزائدة بسمتي الاختلالات الإدراكية والاندفاعية-نشوز، وتنبؤ أسلوب التفضيل بسمتي نقص الإحساس باللذة الحسية، ونقص الإحساس باللذة الاجتماعية، وتنبؤ أسلوب الإهمال بسمتي التقيوت المعرفي والاندفاعية-نشوز، وقد تنبأ أيضاً انخفاض مستوي الصلابة النفسية بسمات نقص الإحساس باللذة الحسية، ونقص الإحساس باللذة الاجتماعية، والتقيوت المعرفي، في حين لم يتنبأ أسلوب التقبل والاهتمام، والمرونة والحزم بأي سمة من سمات النمط الفصامي.

### مكونات الصلابة النفسية :

- تعرف جيهان أحمد حمزة محمد ( ٢٠٠٢ ) أبعاد الصلابة ( الالتزام / التحكم / التحدى ) :
- الالتزام : هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمة في الحياة وتحمله المسؤولية، كما يشير إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذى يؤديه لذاته وللجميع .
  - التحكم : هو اعتقاد الفرد فى قدرته على السيطرة والتحكم فى أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفياً أم لا .
  - التحدى : وهو اقتحام المشكلات لحظها والمثابرة وعدم الخوف عند مواجهة مصاعب الحياة .
- وتشير نانسى ستيك ( ٢٠٠٨ ) على أن الصلابة النفسية هى مجموعة من القوة البشرية للفرد والعاملة بوصفها احتماء من الضغوط الشديدة والمرض النفسى وأنها تشمل الشجاعة والتفاؤل، والأمل ، والصدق والمثابرة وغيرها من العوامل النفسية الذاتية الإيجابية التى تقوى من ردود الأفعال نحو هذه الضغوط والصدمات ووصفتها بانها " طريق الصمود " .

هدفت دراسة ريم رمضان احمد إبراهيم (٢٠١٨) إلى معرفة التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من طلاب الجامعة، (٥٠) من الذكور، (٥٠) من الإناث من كلية الآداب بجامعة المنصورة، أدوت الدراسة المقياس العربى للتفكير الإيجابى ،استبيان الصلابة النفسية ، مقياس لضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها نتائج الدراسة ١- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة (ذكور - إناث) فى التفكير الإيجابى.٢- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة (ذكور - إناث) فى الصلابة النفسية.٣- لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة (ذكور - إناث) فى



الضغوط الحياتية.٤- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الجامعة (ذكور - إناث) فى أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.  
أهمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة (عينة الدراسة):

ترى الباحثة أن للصلابة النفسية أهمية كبيرة فى حياة طلاب الجامعة عينة الدراسة وذلك فى ضوء مسح بعض الأدبيات الخاصة بهذا المكون والدراسة التجريبية الحالية على النحو التالى :

- حماية الطلاب ووقايتهم من الصدمات والأحداث الضاغطة و الضغوط الدراسية
- التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية.
- عامل هام وحيوى ضمن عوامل الشخصية ، يعمل على تحسين الأداء والصحة النفسية والدراسية لهم (جمعة يوسف ،٢٠٠٧، ٨٦) .
- تجعل الطلاب أكثر نشاطاً ولديهم القدرة على المواجهة.
- تعمل على تسهيل وتيسير الإدراك والتقييم ومواجهة المواقف والأحداث المتأزمة.
- الصلابة النفسية مهمة لسعادة الطلاب وتكيفهم.
- الصلابة مهمة لهم لأنها مرتبطة بمستوى التحصيل والنجاح الدراسى.
- تخفف الصلابة من مستوى القلق والاكتئاب لديهم (عادل عبد الله ، ١٩٩١، ٦٩).
- تتجلى أهمية الصلابة أنها مرتبطة بالسند الاجتماعى والوعى الدينى والتفائل والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية والعمل والإنتاج.
- ترتبط الصلابة النفسية أيضاً بممارسة الأنشطة الرياضية ومهارات الحياة اليومية والحياتية التى تجعل منهم أكثر اعتماداً على أنفسهم وتقديرًا لذواتهم (عبد الفتاح الخوجا، ٢٠٠٩ ، ٥٨،

#### المحور الثانى: الإنهاك النفسى :

يعد مفهوم الإنهاك مفهوم متعدد الأبعاد وأهم هذه الأبعاد هى الإنهاك، تبدل المشاعر أو السخرية، ونقص الشعور بالإنجاز. وقد جاءت معظم التعريفات فى التراث النفسى مشتتة على هذه الأبعاد الثلاثة. فعلى سبيل المثال ترى(Maslach, Schaufeli, Leiter,.,2001,399) أنه يمكن تعريف الإنهاك النفسى بأنه الشعور المترايد بالإنهاك، والشعور بالسخرية من العمل والشعور بعدم الفاعلية ونقص الانجاز ومن الممكن ان يؤثر الإنهاك النفسى على الأداء الوظيفى سلبيًا ويمكن أن يكون سببًا فى ترك الموظفين لأعمالهم. وتتمثل أهم مؤشرات الإنهاك فى التعب والاجهاد المزمّن

والإعياء، أما أهم مؤشرات تبدل المشاعر فتشمل الاتجاهات السلبية نحو العمل أو الدراسة واعتقاد الفرد بعدم جدوى العمل أو الدراسة وفقدان الدافعية للدراسة أو للعمل بصفة عامة، أما تدنى مستوى الكفاءة فيشير إلى المستوى المنخفض من إدراك فعالية الذات.

وحاولت دراسة ( Alarcon et al.,2020 ) التنبؤ بالإرهاك النفسي والارتباط الدراسي لدى طلاب الجامعة في ضوء نظرية المصادر. تكونت عينة الدراسة من 454 طالبا يدرسون مقرر مدخل إلى علم النفس في إحدى الجامعات بوسط غرب الولايات المتحدة الأمريكية . واستخدمت الدراسة قائمة ماسلاش للإرهاك النفسي لدى الطلاب، ومقياس الارتباط الدراسي لدى الطلاب، ومقاييس يقظة الضمير، المساندة الاجتماعية، المتطلبات الأكاديمية، والتعامل مع الضغوط. وقد أوضحت نتائج الدراسة أن المتطلبات الأكاديمية توسطت العلاقة بين المصادر واستراتيجيات التعامل مع الضغوط. كما توسطت استراتيجيات التعامل مع الضغوط العلاقة بين المتطلبات الأكاديمية وكلا من الإرهاك النفسي والارتباط. وانتهت الدراسة إلى ضرورة تعليم طلاب الجامعة استراتيجيات فعالة في التعامل مع الضغوط، حيث أن تعلم مثل هذه الاستراتيجيات يمكن أن يزيد من مستوى الارتباط الدراسي لدى الطلاب ويخفض مستويات الإرهاك النفسي لديهم.

#### أعراض الإرهاك النفسي:

يمكن أن نستخلص أهم أعراض الإرهاك النفسي من خلال مراجعة الأدبيات بأنها الإرهاك الجسدي والإرهاك الانفعالي وتدنى شعور الفرد بالإنجاز. وقد قام جمعة يوسف ( ٢٠٠٧، ٣٩ ) بمراجعة التراث النفسي في هذا الصدد وانتهى إلى أن هناك ثلاثة أعراض رئيسية للإرهاك النفسي وهي:

- **الإرهاك الجسدي** : ويتميز هذا الجانب بالتعب، وتوتر العضلات، والتغير في عادات الأكل والنوم، وانخفاض مستوى الطاقة بشكل عام ولعل العرض الأول الذي يسترعى الانتباه هو " وعكة صحية عامة" وتعنى السأم بدون سبب ظاهر.
- **الإرهاك الانفعالي** ويتم التعبير عنه بأنه شعور بالإحباط واليأس والعجز والاكتئاب والحزن، والتبدل تجاه العمل، ويعبر الأفراد عنه بأن صبرهم نفذ، ويظهرون شعورا متكررا بالاستنارة والغضب بدون سبب محدد. وتكون الطامة الكبرى عندما لا يباليون بأى جانب من حياتهم المهنية التي كانت مهمة جدا بالنسبة لهم.
- **الإرهاك العقلي (النفسي)** حيث يشكو الأفراد الذين يعانون من الإرهاك النفسي منعدم الرضا عن أنفسهم وعن مهنتهم وحياتهم بشكل عام، ويشعرون بعدم الكفاءة، وعدم الفعالية والدونية، حتى

لو لم يكن لديهم أى من هذه الحقائق. ومع مرور الوقت ينظر هؤلاء الأفراد إلى الآخرين (المرضى، العملاء، الزبائن، الزملاء، الأهل) على أنهم مصدر للإثارة والمشكلات. ويميلون أيضا إلى الاعتقاد بأن هناك شيئا ما خطأ فى أنفسهم، لأن العمل الذي كان يعطيهم المتعة أصبح سطحيًا ومملا ومن ثم يشعرون بلوم الذات وتأنيب الضمير.

إستهدفت دراسة **أحمد محمد على إسماعيل** (٢٠١٧) إلى تنمية الصلابة النفسية لخفض الإنهاك النفسى لدى معلمى التربية الخاصة ، والتأكد من مدى استمرار فعالية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عرضية من معلمى مدارس التربية الخاصة بمحافظة كفرالشيخ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى الدرجة الكلية لمقياسى الصلابة النفسية والإنهاك النفسى بعدياً تجاه المجموعة التجريبية، ووجود توجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب القياسين القبلى والبعدى على مقياسى الصلابة النفسية والإنهاك النفسى تجاه القياس البعدى ، و عدم وجود غير دالة احصائياً بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياسين الصلابة النفسية والإنهاك النفسى.

#### **المحور الثالث: ارشادي النفسي**

أول من وضع مصطلح الة هو " لازورا س"، ويعتبر الإرشاد ال طريقة مرنة يتم من خلالها انتقاء العديد من النظريات والأساليب الإرشادية والفنيات المناسبة، بما يتناسب مع طبيعة المشكلة، وخصائص العينة، كي تحقق أفضل النتائج بشكل متكامل بما يتناسب مع غرض الدراسة.

**الإرشاد** هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علميه لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا او جماعيا بهدف مساعده الافراد على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسى(محمد حامد زهران ، ٢٠١٠ ، ٤٩٩ )

هدفت دراسة **نورا محمود حسنين عشعش** (٢٠١٧) إلى معرفة فعالية برنامج ارشادى قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية فى تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة وتوصلت النتائج الى فعالية البرنامج الارشادى قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية فى تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة و وجود فرق دال احصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اساليب المواجهة بعد تطبيق برنامج لصالح المجموعة التجريبية ، و وجود فرق دال احصائياً بين متوسطى رتب

---

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، يوجد وجود فرق دال احصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق القبلى والبعدى على مقياس المواجهة لصالح التطبيق البعدى

ويعتبر الارشاد النفسى من أشكال العلاج النفسى الحديثة نسبياً، ويركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني لخبراته المتعددة، ويستند هذا النمط العلاجي على نموذج التشغيل المعرفي للمعلومات (العمليات العقلية) الذي يرى أنه خلال فترات التوتر النفسى يصبح تفكير الفرد أكثر جموداً وأكثر تشويهاً، وتصبح أحكامه مطلقة ويسيطر عليها التعميم الزائد، كما تصبح المعتقدات الأساسية للفرد حول نفسه والعالم من حوله محدودة بدرجة كبيرة، ويمثل العلاج المعرفي السلوكي في هذا الإطار شكلاً من أشكال العلاج تتسم بالفاعلية والتنظيم، كما يتحدد أيضاً بوقت معين (عادل محمد عبد الله، ٢٠٠٠:٢١) .

وهدفَت الدراسة الشيماء عبد الوهاب (٢٠١٨) الى معرفة فعاليته البرنامج الارشادي المستحدثات التكنولوجية في خفض العجز المتعلم لدي ذوي صعوبات التعلم الرياضيات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ تلميذه وتلميذه ممن يعانون من العجز المتعلم من ذوي صعوبات التعلم الرياضيات للصف الثاني الاعدادي، وتوصلت نتائج هذه الدراسة عن تمتع البرنامج الارشاد ال بالمستحدثات التكنولوجية بفاعليته في خفض العجز المتعلم لدي عينة الدراسة حيث انخفضت متوسطات رتب درجات المجموعه الارشادية بشكل دال في القياس البعدي قياسا بالقياس القبلي، كما توصلت الى عدم اختلاف عليه البرنامج الارشاد ال المستحدثات التكنولوجية في خفض العجز المتعلم لدي عينة الدراسة باختلاف الجنس الذكور والاناث، كما توصلت الى استمرار معدل التحسن في خفض العجز المتعلم بعد انتهاء تطبيق البرنامج وفي اثناء فتره المتابعه .

**الارشاد ال التكاملية:**

هو جهد علمي منظم قائم على الاستفاده من مبادئ مدارس علم النفس وتكاملها حيث يعمل على الجمع بين مناهج الارشاد والعلاج النفسى في اسلوب تكاملى يجمع بين النظريات المختلفه بهدف اقامه علاقات وثيقه ومتبادله ومتكامله بين الحقائق ذات العلاقه الوثيقه في ما بينها مهما اختلفت اصولها النظرية وهو اكبر من مجرد توليفه خاصه من مختلف النظريات لانه يهتم ببناء اطار نظري متكامل من النظريات التي يرى المعالج بانها اكثر فائده وفعاليه للعمل مع العملاء (Clarkson,2013:587)

قام هذا النوع من الارشاد على يد العالم ثورن والذي يرى انه لايد تتم دراسته شخصيه المسترشد ومن ثم احتياجاته، ثم بعد ذلك يختار المرشد الفنيات والاساليب المناسبه ويدعو اصحاب

هذا الاتجاه الى تجنب التحيز النظري وذلك باستخدام المنهج العلمي للتمييز التقنيات والفنيات الاكثر فعالية في ارشاد الفرد ، إذ يؤكد على انه لابد على المرشد ان يكون ملم بكافة النظريات والفنيات الارشادية والعلاجية التي يكون حتما بحاجة اليها لمعالجة المشاكل المتنوعة للفرد ( Slife & Rebar, 2001:215-216).

وهدفنا الدراسة محمد امين ( ٢٠١٦ ) الى التحقق من فعالية الارشاد ال في تنمية بعض المهارات الحياتية لدي أفراد ذوي اضطراب التوحد ، وتكونت عينه الدراسة من ١٠ أفراد ذوي اضطراب التوحد بالكلية المصري للرعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا ، و توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعه التجريبيه على مقياس المهارات الحياتية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، و وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطين رتب درجات افراد المجموعه التجريبيه في القياس البعدي والتتبعي بعد ثلاثة اشهر من تطبيق البرنامج على مقياس المهارات الحياتية بابعاده لما الاستمرار فعالية البرنامج

**تعقيب :**

من خلال عرض وتحليل النتائج الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية يمكن الخروج مايلي :

اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في إعداد برنامج إرشادي لدى الطلاب، باستخدام المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعتين متكافئتين ( التجريبية والضابطة). ركزت العديد من الدراسات علي دراسة فاعلية البرامج الإرشادية لتحسين الصلابة النفسية وذلك من خلال استخدام الفنيات المختلفة مثل دراسة (نورا محمود حسنين عشعش ، ٢٠١٧؛ محمد سعد حامد عثمان ، ٢٠١٠؛ طارق ميلاد على ابوعمجة ، ٢٠١٧)

اتفقت الدراسات السابقة على اهمية التدخل في تحسين الصلابة النفسية لدي طلاب الجامعة دراسة(سمر نظيم عبدالله أبوحامد ، ٢٠١٨ ؛ ريم رمضان احمد إبراهيم ، ٢٠١٨)

إن معظم الدراسات استخدمت إختبار الصلابة النفسية و الثقة بالنفس يضاف إلى تلك الأدوات البرامج الإرشادية ، والتي اشتملت ( على فنيات كالنمذجة و التعزيز، والسيكودراما، ولعب الأدوار ) مثل: دراسة (منال حسان ، ٢٠٠٩؛ نورا محمود حسنين عشعش ، ٢٠١٧؛ محمد سعد حامد عثمان ، ٢٠١٠؛ هبه عباس ، ٢٠١٣ )

ولقد اعتمدت الباحثه في الدراسة الحالية على استخدام مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة) بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي .

---

ومن خلال استعراض عينات الدراسات السابقة، وجد أن معظمها كانت من الإناث و الذكور، وهناك دراسات قسمت العينة في بعضها إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، ووجد أن أغلب الدراسات كانت علي عينات صغيرة ومن هذه الدراسات (رونالك حميد عثمان، ٢٠١٧؛ محمد الزاهرة، ٢٠١٤؛ Keshavarz, Rezaeesoufi, Farahani & Bastami, 2014).

#### فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق على مقياس الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق برنامج الدراسة الحالية على مقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات للمجموعة التجريبية فى القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم فى القياس التتبعي على مقياس الصلابة النفسية بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج.

#### منهج واجراءات الدراسة

#### أولاً : منهج الدراسة:

التحقيق الهدف الأساسي للدراسة والمتمثل في التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين الصلابة النفسية وأثره على الثقة بالنفس لدي طلاب الجامعة المنهكين نفسياً اعتمد الباحثة على المنهج شبه تجريبي والذي يسمح بدراسة تأثير متغير مستقل (البرنامج الإرشادي) علي متغير تابع (الصلابة النفسية)، وقد اختارت الباحثة أحد تصميمات المنهج التجريبي المتضمن تصميم مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة وفق اختيار عشوائي لأفراد العينة وإجراء قياس قبلي وبعدي علي النحو التالي:

١. توزيع أفراد العينة (٢٤) الذين تم اختيارهم علي مجموعتين (تجريبية وضابطة) توزيعه عشوائية .
٢. التحقق من التكافؤ بين أفراد المجموعتين فى العمر الزمنى و الذكاء والمستوى الاقتصادى والاجتماعى و الصلابة النفسية و الإنهاك النفسي .
٣. إخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) وحجبه عن المجموعة الضابطة.

٤. إجراء القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس الأثر الناجم عن إدخال المتغير المستقل.

٥. بعد مرور فترة زمنية تقدر بشهر يتم إجراء القياس التتبعي علي المجموعة (التجريبية) للتحقق من استمرار الأثر البرنامج الإرشادي والتأكد من كون التغير الحادث للمتغير التابع (الصلابة النفسية) حقيقي وليس تغيرا وقتية.

#### ثانيا: عينة الدراسة:

وتتكون من قسمين كما يلي :

أ- العينة الاستطلاعية: قام الباحثة باختيار عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالب وطالبة كلية التربية جامعة لوزان ، بغرض تقنين أدوات الدراسة عليها وذلك بحساب صدقها وثباتها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام علي عينة الدراسة.

ب- العينة الفعلية: تم اختيار عينة الدراسة الحالية بالطريقة العمدية المقصودة، وتكونت في صورتها النهائية من (٢٤) طالب وطالبة كلية التربية جامعة لوزان ، والذين حصلوا علي أدنى الدرجات على مقياس الثقة بالنفس ، وحصلوا علي أدنى الدرجات على مقياس الصلابة النفسية ، و على أعلى الدرجات على مقياس الإنهاك النفسي ، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (١٩-٢١) سنوات

مراحل وإجراءات اختيار العينة :

مرت عملية اختيار العينة بالخطوات التالية :

١. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية المقصودة بمركز طبية لرعاية ذوى الإحتياجات الخاصة بطلخا ، حيث تكونت العينة في صورتها الأولية من (٤٠) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية بين (١٩-٢١) سنة يعانون من الإنهاك النفسي بكلية التربية جامعة لوزان.

٢. طبق على (٤٠) طالب وطالبة) مقياس المستوى الثقافي الاجتماعي الاقتصادي للأسرة وعرض عليهم المشاركة في البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى استعدادهم للمشاركة

٣. تم تطبيق مقياس الإنهاك النفسي (إعداد/الباحثة)، وتم إستبعاد الأفراد الذين إنخفض دراجاتهم عن (٦٠) درجة ، حيث تم استبعاد ( ٦ ) أفراد، فأصبح عددهم (٣٤) طالب و طالبة .

٤. تم استبعاد (٤) من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض والمرتفع ، وأصبح بذلك حجم العينة (٣٠) طالب و طالبة .
٥. وبأخذ موافقة الطلبة في المشاركة في البرنامج فقد رفض (١) من الطلبة المشاركة في الجلسات الإرشادية وبذلك أصبح حجم العينة النهائي (٢٩) طالب و طالبة .
٦. قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصلابة النفسية ، وتم استبعاد (٥) من الأفراد الذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس الصلابة النفسية و الذين حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس الثقة بالنفس، فكانت درجاتهم على المقياس الصلابة النفسية أعلى من (١٣٠) ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس أقل من (٩٠)، ليصبح العدد الإجمالي (٢٤) طالب و طالبة).
٧. تم توزيع (٢٤) طالب و طالبة) بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة علي مجموعتين:
- مجموعة تجريبية قوامها (١٢) من الطلاب الجامعة المنهكين نفسياً .
  - مجموعة ضابطة قوامها (١٢) من الطلاب الجامعة المنهكين نفسياً .
٨. قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تم التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني ، الإنهاك النفسي، ودرجة الثقة بالنفس، الصلابة النفسية كما يلي:
- أ- **العمر الزمني:** تراوحت أعمار عينة المجموعة التجريبية بين (١٩-٢١) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠.٨١) سنوات وانحراف معياري قدره (٦,٢٤)، بينما تراوحت أعمار عينة المجموعة الضابطة بين (١٩-٢١) سنوات بمتوسط عمر زمني قدره (٢٠,٤٢) سنة وانحراف معياري قدره (٥,٤٢).
- وللتأكد من تكافؤ أعمار أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار مان - وتني لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين كما يتضح من الجدول التالي:

#### جدول (١)

يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفقاً لمتغير العمر

الزمني باستخدام اختبار مان - وتني

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التجريبية	١٢	١٢,٨٣	١٥٤	٦٨	٠,٢٣٣	غير دالة
الضابطة	١٢	١٢,١٧	١٤٦			



يتضح من الجدول (١) أن قيمة "U" المحسوبة تساوى (٦٨)، ومنها كانت القيمة المعيارية "Z" تساوى (٢٣٣)، وهى تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للعمر الزمني، أى أن أفراد المجموعتين متجانسين من حيث السن.

ب- من حيث الإنهاك النفسي :

قامت الباحثة بمقارنة رتب درجات الأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الإنهاك النفسي ( إعداد / الباحثة) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتي على المجموعتين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك :

جدول ( ٢ ) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الإنهاك النفسي

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاجهاد الانفعالي	التجريبية	١٢	١٤.٩٦	١٧٩	٤٢.٥	١,٧٢٧	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٠.٠٤	١٢٠.٥			
قسوة المشاعر	التجريبية	١٢	١١.٧٥	١٤١	٦٣	,٥٣٢	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٣.٢٥	١٥٩			
شعور بالنقص الإنجاز الشخصي	التجريبية	١٢	١٠.٣٨	١٢٤.٥	٤٦.٥	١,٥٢٦	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٤.٦٣	١٧٥.٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٢	١٣	١٥٦	٦٦	,٣٥٢	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٢	١٤٤			

يتضح من الجدول (٢) أن القيمة المعيارية "Z" تساوى (٠,٣٥٢) وهى تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للإنهاك النفسي ، أى أن أفراد المجموعتين متجانسين من حيث الإنهاك النفسي.

ج- من حيث الصلابة النفسية :

قامت الباحثة بمقارنة رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الصلابة النفسية (إعداد/الباحة) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتي على المجموعتين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك :

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعتين  
التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإلتزام	التجريبية	١٢	١١,٧٥	١٤١	٦٣	,٥٢٥	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٣,٢٥	١٥٩			
تحمل الضغوط	التجريبية	١٢	١٢,٧١	١٥٢.٥	٦٩.٥	,١٤٧	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٢,٢٩	١٤٧.٥			
الاجابية	التجريبية	١٢	١٣,٥	١٦٢	٦٠	,٦٩٩	غير دالة
	الضابطة	١٢	١١,٥	١٣٨			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٢	١٢,٨٨	١٥٤.٥	٦٧.٥	,٢٦١	غير دالة
	الضابطة	١٢	١٢,١٣	١٤٥.٥			

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الصلابة النفسية .  
**ثالثاً : أدوات الدراسة:**

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها أدوات لضبط العينة للتأكد من تحقيق التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ومنها أدوات أخرى لقياس متغيرات الدراسة، وكذلك البرنامج الإرشادي وفيما يلي عرض لكل منها:

- مقياس الصلابة النفسية (إعداد/الباحة)
- مقياس الإنهاك النفسي (إعداد/الباحة)
- برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية (اعداد /الباحة )

## مقياس الصلابة النفسية : (إعداد الباحثة)

### الهدف من المقياس:

تحديد مستوى الصلابة النفسية الذي يعاني منه طلاب الجامعة، وفي ضوء المقياس يتم اختيار عينة الدراسة التي تخضع للبرنامج.

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد المقياس:

الاطلاع على المقاييس السابقة والمشابهة للمقياس المراد تصميمه: وقامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات والأطر النظرية التي تناولت الصلابة النفسية لطلاب الجامعة ( Bakker & Demerouti, 2007; Zhang et al., 2007) وذلك بهدف التعرف على المشكلات التي يعاني منها طلاب الجامعة، كما أطلعت الباحثة على بعض الأدوات المستخدمة في قياس الصلابة النفسية ، وذلك بهدف التعرف على كيفية صياغة المقياس والتعرف على صلاحية بعض عباراته وامكانية استخدام مثل هذه الأدوات في تصميم المقياس الحالي

### وصف المقياس

تضمنت صورة المقياس (٦٨) عبارة ، منها (٤٨) عبارات ايجابية و (٢٠) عبارة سلبية، وموزعة على ابعاد مقياس الصلابة النفسية وهي بعد الإلتزام - تحمل الضغوط - الايجابية ، موزعة كما في الجدول .

### جدول (٤)

#### أبعاد مقياس الصلابة النفسية

العدد الكلي	ارقام العبارات		البعد	م
	السالب	الموجب		
٢٤	-١٣-١١-٩-٨-٢ ٢٢-٢١-٢٠-١٨	-١٤-١٢-١٠-٧-٦-٥-٤-٣-١ ٢٤-٢٣-١٩-١٧-١٦-١٥	الإلتزام	١
٢٣	-٤٢-٤٠-٣٩-٢٥ ٤٥-٤٤	-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧-٢٦ -٤١-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣ ٤٧-٤٦-٤٣	تحمل الضغوط	٢
٢١	-٦٣-٥٦-٥٠-٤٩ ٦٤	-٥٧-٥٥-٥٤-٥٣-٥٢-٥١-٤٨ -٦٦-٦٥-٦٢-٦١-٦٠-٥٩-٥٨ ٦٨-٦٧	الايجابية	٣
٦٨	٢٠	٤٨	العدد الكلي	

## طريقة التطبيق والتصحيح :

### طريقة التطبيق :

يطبق المقياس على طلاب الجامعة المنهكين نفسياً، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

### تصحيح المقياس:

إذا كانت الإجابة (غالباً) يحصل الطالب الذي يُطبق عليه المقياس على (٣) درجات وإذا اختار الطالب بديل (أحياناً) يحصل على درجتين أما إذا اختار بديل (نادراً) يحصل على درجة واحدة.

### تفسير الدرجة :

تدل الدرجة المرتفعة على أي بعد من أبعاد المقياس على ارتفاع شعور المفحوصين على هذا البعد وكذلك الدرجة الكلية المرتفعة تدل على ارتفاع شعور المفحوصين بالصلابة النفسية لديهم وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ( ٦٨ - ٢٠٤ ) حيث تمثل الدرجة (٦٨) الحد الأدنى وتعكس هذه الدرجة انخفاض شعور الطالب الجامعي بالصلابة النفسية أما الدرجة ( ٢٠٤ ) تمثل الحد الأعلى وتعكس ارتفاع الشعور بالصلابة النفسية.

### الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً : صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ. الصدق الظاهري :

تم عرض المقياس على (١٠) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية ملحق (١) وذلك للتعرف على آرائهم حول مناسبة المحتوى لقياس الصلابة النفسية للكلية التربوية جامعة الزقازيق بين ،وقد أبققت الباحثة على المفردات التي تزيد نسبة اتفاق المحكمين عليها عن (٩٠%)

ب - الصدق التلازمي(صدق المحك):

تم إيجاد الصدق التلازمي لمقياس الصلابة النفسية بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات (٥٠) طالب و طالبة على هذا الاختبار ودرجاتهم على إختبار الصلابة النفسية (اعداد/ طارق ميلاد ابوغمجة، ٢٠١٦) وبعد تطبيق معادلة بيرسون، وجدت الباحثة ان قيمة معامل الارتباط (٠.٧٥) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى(٠.٠١) .

جدول (٥) الصدق التلازمي لمقياس الصلابة النفسية

الدرجة الكلية	التحكم	التحدى	الالتزام	طارق ميلاد الباحثة
			٠.٧٦	الإلتزام
		٠.٦٩		تحمل الضغوط
	٠.٧١			الاجيائية
٠.٧٥	٠.٧٨	٠.٧٦	٠.٨٢	الدرجة الكلية

ج-الإلتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية :

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على البعد، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على أبعاد مقياس الصلابة النفسية .

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على أبعاد مقياس الصلابة النفسية (ن=٥٠)

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	البند	الإلتزام
**٠.٦٠	**٠.٦٠	**٠.٦٢	**٠.٧٤	**٠.٧٢	**٠.٦٢	**٠.٥٩	**٠.٦٢	**٠.٦٦	قيم "ر"	
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	البند	
**٠.٦٦	**٠.٥٦	**٠.٥٩	**٠.٦٠	**٠.٦٢	**٠.٥٩	**٠.٥٥	**٠.٥٨	**٠.٦٣	قيم "ر"	
		٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢١	٢٠	١٩	البند	
		**٠.٦٣	**٠.٦١	**٠.٥٨	**٠.٦٨	**٠.٦٩	**٠.٧٢	**٠.٦٩	قيم "ر"	
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	البند	تحمل الضغوط
**٠.٥٧	**٠.٥٥	**٠.٦٢	**٠.٦٩	**٠.٦٨	**٠.٦١	**٠.٦٨	**٠.٦٣	**٠.٦١	قيم "ر"	
٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	البند	
**٠.٦١	**٠.٦٦	**٠.٧٢	**٠.٧٠	**٠.٦٩	**٠.٦٨	**٠.٦٣	**٠.٥٩	**٠.٥٨	قيم "ر"	
				٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	البند	
				**٠.٧٢	**٠.٦٩	**٠.٦٨	**٠.٦١	**٠.٦٨	قيم "ر"	
٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	البند	الاجيائية
**٠.٦٠	**٠.٦٨	**٠.٦٩	**٠.٧٢	**٠.٥٧	**٠.٥٥	**٠.٦٢	**٠.٦٩	**٠.٦٨	قيم "ر"	
٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	البند	
**٠.٥٧	**٠.٥٥	**٠.٦٢	**٠.٦٩	**٠.٦٨	**٠.٦٠	**٠.٦٣	**٠.٦٦	**٠.٧٢	قيم "ر"	
						٦٨	٦٧	٦٦	البند	
						**٠.٦٩	**٠.٦٦	**٠.٧١	قيم "ر"	

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٦) أنَّ جميع مُعاملات الارتباط " ر " بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠.٥٥-٠.٧٤) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذي تمثله.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، ويوضح جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

**جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية (ن=٥٠) .**

قيم " ر "	الدرجة الكلية	أبعاد المقياس
**٠.٧١		الإلتزام
**٠.٦٨		تحمل الضغوط
**٠.٧٩		الإيجابية

يتضح من جدول (٧) أنَّ جميع قيم مُعاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية .

#### ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، إعادة الاختبار بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك على (٥٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأصلية حيث كان معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ( ٠.٥٨١ - ٠.٨٠٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) للأبعاد والدرجة الكلية، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ حيث تراوح قيم معاملات الثبات بين الأبعاد المقياس والدرجة الكلية (٠.٦٢٥ - ٠.٨٣٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) .

جدول (٨) قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية بطريقتي  
إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

البيد	الطريقة	عدد المفردات	معامل الفاكرونباخ	طريقة إعادة الاختبار
الإلتزام		٢٤	٠.٧١٢	**٠.٥٩١
تحمل الضغوط		٢٣	٠.٦٠٥	**٠.٦٦٢
الإيجابية		٢١	٠.٦٢٠	**٠.٦٠٢
المقياس ككل		٦٨	٠.٨١٠	**٠.٧٩١

\*\*دال عند مستوى (٠.٠١)

تشير نتائج الجدول (٨) إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالة. مقياس الإنهاك النفسي (إعداد/ الباحثة)  
الهدف من المقياس:

تحديد مستوى الإنهاك النفسي الذي يعاني منه طلاب الجامعة، وفي ضوء المقياس يتم اختيار عينة الدراسة التي تخضع للبرنامج.

وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد المقياس:

الاطلاع على المقاييس السابقة والمشابهة للمقياس المراد تصميمه: وقامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والدراسات والأطر النظرية التي تناولت الإنهاك النفسي لطلاب الجامعة ( Bakker & Demerouti, 2007; Zhang et al., 2007) وذلك بهدف التعرف على المشكلات التي يعاني منها طلاب الجامعة، كما أطلعت الباحثة على بعض الأدوات المستخدمة في قياس الإنهاك النفسي، وذلك بهدف التعرف على كيفية صياغة المقياس والتعرف على صلاحية بعض عباراته وامكانية استخدام مثل هذه الأدوات في تصميم المقياس الحالي

#### تعريف الإنهاك النفسي

تعرف الباحثة الإنهاك النفسي لطلاب الجامعة اجرائياً بأنه: " أنه حالة تصيب الطالب نتيجة الضغوط والحمل الزائد في الدراسة وعدم القدرة على التوافق معها، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر كالإجهاد الإنفعالي وقسوة المشاعر و الشعور بالنقص و ضعف الانجاز ؛ التي تؤثر في نظرة الطالب لنفسه وللآخرين وأنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الإنفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الطالب نتيجة لأسباب مهنية وشخصية

واجتماعية واقتصادية يرتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا عن الدراسة ، ويشمل الأبعاد الأتية :

- **الاجهاد الانفعالي** ويقصد به استنزاف الطالب طاقته النفسية والعاطفية الى المستوى الذي يجد نفسه فيه عاجزاً عن العطاء والشعور بصعوبة استكمال الدراسة.
- **قسوة المشاعر** وهي الحالة التي تنتاب الطالب عندما ينشأ لديه مشاعر واتجاهات ساخرة غير انسانيه نحو دراسته وزملائه بسبب ثقل الاعباء الواقعة على عاتقه.
- **شعور بالنقص الإنجاز الشخصي** ويقصد به قيام الطالب بتقييم ادائه بطريقة سلبية في ضوء ممارساته التربوية والتعليمية مع زملائه وشعوره بعدم الرضا عن انجازاته اثناء دراسته.

#### وصف المقياس

تضمنت صورة المقياس (٢٨)عبارة ، منها (٢٠) عبارات ايجابية و (٨) عبارة سلبية، و الدرجة الكلية للمقياس هي (٨٤) درجة ، وموزعة على ابعاد مقياس الإنهاك النفسي وهي بعد الاجهاد الانفعالي -قسوة المشاعر -شعور بالنقص الإنجاز الشخصي ، موزعة كما فى الجدول.

#### جدول (٩)

##### أبعاد مقياس الإنهاك النفسي

العدد الكلى	ارقام العبارات		البعد	م
	السالب	الموجب		
١٠	٩-٦	١٠-٨-٧-٥-٤-٣-٢-١	الاجهاد الانفعالي	١
٩	١٧-١٦-١٤	١٩-١٨-١٥-١٣-١٢-١١	قسوة المشاعر	٢
٨	٢٤-٢٣-٢١	٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٢-٢٠	شعور بالنقص الإنجاز الشخصي	٣
٢٨	٨	٢٠	العدد الكلى	



## طريقة التطبيق والتصحيح :

### طريقة التطبيق :

يطبق المقياس على طلاب الجامعة المنهكين نفسياً، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس.

### تصحيح المقياس:

إذا كانت الإجابة (غالباً) يحصل الطالب الذي يُطبق عليه المقياس على (٣) درجات وإذا اختار الطالب بديل (أحياناً) يحصل على درجتين أما إذا اختار بديل (نادراً) يحصل على درجة واحدة.

### تفسير الدرجة :

تدل الدرجة المرتفعة على أي بعد من أبعاد المقياس على ارتفاع شعور المفحوصين على هذا البعد وكذلك الدرجة الكلية المرتفعة تدل على ارتفاع شعور المفحوصين بالإرهاك النفسي لديهم وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين ( ٢٨ - ٨٤ ) حيث تمثل الدرجة (٢٨) الحد الأدنى وتعكس هذه الدرجة انخفاض شعور الطالب الجامعي بالإرهاك النفسي أما الدرجة ( ٨٤ ) تمثل الحد الأعلى وتعكس ارتفاع الشعور بالإرهاك النفسي.

### الخصائص السيكومترية للمقياس الإرهاك النفسي:

أولاً : صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ. الصدق الظاهري :

تم عرض المقياس على (١٠) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية ملحق (١) وذلك للتعرف على آرائهم حول مناسبة المحتوى لقياس الإرهاك النفسي، وقد أقيمت البحوث على المفردات التي تزيد نسبة اتفاق المحكمين عليها عن (٩٠%)

ب - الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم إيجاد الصدق التلازمي لمقياس الإرهاك النفسي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات (٥٠) طالب و طالبة على هذا الاختبار ودرجاتهم على إختبار الاحتراق النفسي (اعداد/ السيد الشبراوي أحمد حسانين ، ٢٠١٢) وبعد تطبيق معادلة بيرسون، وجدت الباحثة ان قيمة معامل الارتباط (٠.٨٥) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

جدول (١٠) الصدق التلازمي لمقياس الإنهاك النفسي

الدرجة الكلية	نقص الكفاءة	تبلد المشاعر	الإنهاك	السيد الشبراوى الباحثة
			٠.٦٩	الاجهاد الانفعالي
		٠.٧٢		قسوة المشاعر
	٠.٧٩			النقص الإنجاز الشخصي
٠.٨٥	٠.٧٦	٠.٧٥	٠.٧٨	الدرجة الكلية

ج- الإتساق الداخلى لمقياس الإنهاك النفسي:

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على البعد، ويوضح جدول (١١) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على أبعاد مقياس الإنهاك النفسي.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على أبعاد مقياس الإنهاك النفسي (ن=٥٠)

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	البند	الاجهاد الانفعالي
**٠.٦٩	**٠.٦٠	**٠.٦١	**٠.٦٣	**٠.٧٢	**٠.٤٩	**٠.٥١	**٠.٥٩	**٠.٥٥	**٠.٦١	قيم "ر"	
	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	البند	قسوة المشاعر
	**٠.٦٩	**٠.٦٦	**٠.٦٥	**٠.٦٣	**٠.٦٢	**٠.٦٧	**٠.٦٩	**٠.٦٣	**٠.٦٢	قيم "ر"	
	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	البند	النقص الإنجاز الشخصي
	**٠.٦٧	**٠.٦٨	**٠.٦١	**٠.٥٧	**٠.٦٠	**٠.٥٩	**٠.٥٥	**٠.٦٩	**٠.٦٠	قيم "ر"	

\*\* دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط "ر" بين درجة المفحوصين على البند والدرجة الكلية على البعد قد تراوحت ما بين (٠.٤٩-٠.٧٣) وهى قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وهذا يشير إلى اتساق هذه البنود مع البعد الذى تمثله.

كما تم حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس النقه بالنفس ، ويوضح جدول (١٢) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي.

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي (ن=٥٠)

قيم "ر"	الدرجة الكلية	أبعاد المقياس
**٠.٦٩	الاجهاد الانفعالي	
**٠.٧٣	قسوة المشاعر	
**٠.٧٩	شعور بالنقص الإنجاز الشخصي	

يتضح من جدول (١٢) أنَّ جميع قيم مُعاملات الارتباط بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس الإنهاك النفسي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ وهذا يشير إلى أن هناك اتساقاً بين درجة المفحوصين الكلية على البعد والدرجة الكلية على مقياس لإنهاك النفسي.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، إعادة الاختبار بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك على (٥٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأصلية حيث كان معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني (٠.٦٣٨ - ٠.٨١١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) للأبعاد والدرجة الكلية، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ حيث تراوح قيم معاملات الثبات بين الأبعاد المقياس والدرجة الكلية (٠.٦١٢) - (٠.٧٩٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

جدول (١٣) قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس والدرجة الكلية بطريقتي

إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ (ن=٥٠)

طريقة إعادة الاختبار	معامل الفاكرونباخ	عدد المفردات	الطريقة	البعد
**٠.٧٧١	٠.٦٦١	١٠	الاجهاد الانفعالي	
**٠.٦٣٨	٠.٦٩٣	٩	قسوة المشاعر	
**٠.٧٦١	٠.٦١٢	٨	شعور بالنقص الإنجاز الشخصي	
**٠.٨١١	٠.٧٩٢	٢٨	المقياس ككل	

\*\*دال عند مستوى (٠.٠١)

---

تشير نتائج الجدول (١٣) إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات تبرر استخدامه في الدراسة الحالية.

**برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية وأثره على الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً: (إعداد الباحثة)**

تعرض الباحثة في هذا الجزء عرضاً للإطار العام للبرنامج الإرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً من حيث مصادر إعداده، وتحديد أهدافه، وأهميته، والأسس التي يقوم عليها، والأسلوب الإرشادي المتبع فيه، ومحدداته، ومراحله، ومحتواه، والفنيات المستخدمة فيه، وطرق تقييمه، وذلك على النحو التالي:

**يتكون البرنامج من ثلاثة محاور رئيسة وهي:**

١. **المحور الأول:** الإطار العام للبرنامج: ويشمل هذا المحور أهداف وأهمية البرنامج لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً، والخدمات التي يقدمها البرنامج والأسس التي يركز عليها البرنامج.

٢. **المحور الثاني:** مراحل إعداد البرنامج: ويتضمن هذا المحور مراحل إعداد البرنامج الإرشادي من خلال المحتويات الأساسية التي تعتبر كموضوعات للجلسات الإرشادية

٣. **المحور الثالث:** آليات تنفيذ جلسات البرنامج: ويشمل هذا المحور كيفية تطبيق البرنامج، والعوامل التي تساهم في نجاح وتفعيل البرنامج.

**المحور الأول: الإطار العام للبرنامج**

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً، أعمار الطلاب ما بين (١٩-٢١)، وقد اعتمدت الباحثة على الإطار النظري والدراسات السابقة في مجال الإرشاد النفسي لبناء هذا البرنامج.

وتفترض الدراسة الحالية أن الإرشاد التي يمكن أن يكون فعالاً في تنمية ورفع مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً، حيث إنه يهدف إلى زيادة معدل ممارسة الطلاب لسلوك مرغوب فيه أو تعليمهم سلوكاً جديداً أو خفض ممارستهم لسلوك غير مرغوب.

**الهدف العام:** يهدف هذا البرنامج القائم على الإرشاد ال إلى:

- تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً
- تدريب الطلاب على خطوات أسلوب حل المشكلات.

## المستفيدون من هذا البرنامج

أعدت الباحثة هذا البرنامج بهذه الصورة لتنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً منخفضي الصلابة النفسية.

### المحور الثاني: مراحل إعداد البرنامج

#### المصادر التي استندت إليها الباحثة في إعداد البرنامج

استندت الباحثة إلى الأسس النظرية والفلسفية لنظريات الإرشاد، وكان من أهم مصادر إعداد البرنامج هو الاطلاع على التراث النظري للأدبيات النفسية والإرشادية، والذي كان الأساس في تحديد فنيات واستراتيجيات البرنامج الإرشادي، والدراسات السابقة في مجال البرامج الإرشادية لتنمية الصلابة النفسية والاستفادة من النماذج الإرشادية الواردة في الدراسات السابقة في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى عينات الدراسات المختلفة.

• الاطلاع على الإطار النظري المتاح عن الطلاب بشكل عام وطلاب الجامعة المنهكين نفسياً بشكل خاص مثل دراسات (إيمان الكاشف ٢٠٠١ ؛ زينب نوفل أحمد ٢٠٠٨؛ سناء محمد إبراهيم، ٢٠١٢)

• الاطلاع على مجموعة من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت تصميم البرامج الإرشادية الخاصة بتنمية الصلابة النفسية لدى منخفضي الصلابة للاستفادة منها في وضع البرنامج الحالي منها (برنامج شارون ٢٠١٤، Sharon؛ برنامج مادي ٢٠٠٥، Madi؛ برنامج لبييث ٢٠٠٩ Leabeth؛ برنامج ماريلين ٢٠١٣، Maryellen؛ برنامج إيناس سليمان ٢٠٠٨ ؛ برنامج عبدالله محمد إبراهيم ٢٠١٢).

### المحور الثالث: آليات تنفيذ جلسات البرنامج

تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية على مدى شهرين خلال الفصل الدراسي الثاني من عام ٢٠٢١ بكلية التربية جامعة الزقازيق، وكان عدد جلسات البرنامج (٢٦) جلسة بواقع (٣) جلسات أسبوعياً.

#### المرحلة الثالثة: مرحلة الانتهاء

■ وتمثل الجلستين (٢٥-٢٦) وهي مرحلة تمثل ما بعد الجلسات الإرشادية لإنهاء العلاقة الإرشادية، وتقييم حالات المشاركين في البرنامج الإرشادي من خلال التقييم البعدي وتتمثل في الجلسة (٢٥)، والتقييم التتبعي للبرنامج وتتمثل في الجلسة (٢٦)

## اجراءات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بالخطوات التالية:

١. إعداد الإطار النظري للدراسة.
٢. إعداد مقياس الصلابة النفسية وتطبيقه.
٣. تصميم برنامج إرشادي مقترح وفقاً للإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، ومن ثم عرضه على مجموعة من المحكمين للتحقق من صلاحيته.
٤. اختيار أفراد عينة الدراسة وتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وإجراء التكافؤ بينهما.
٥. إجراء قياس قبلي، بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على المجموعتين (التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج مباشرة).
٦. تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية دون الضابطة، لمدة شهرين بمعدل (٣) جلسات اسبوعياً.

## تاسعاً : تقييم البرنامج

يقوم ويرتكز البرنامج علي تحسين الصلابة النفسية وأثرة على الثقة بالنفس ، وقد اعتمدت الباحثة علي جلسات البرنامج كمؤشر علي مستوي تقدمه وتحسنه ومدى صلاحية الإجراءات والفنيات التي تستخدم في مراحل البرنامج ، كما أن الباحثة قامت باجراء كلا من

### التقييم البعدي :

قامت الباحثة بتقييم البرنامج الإرشادي للتعرف علي فعاليته في لتحسين الصلابة النفسية وأثره على الثقة بالنفس لدي عينة من الطلاب كلية التربية جامعة الزقازيق (عينة الدراسة) وذلك من خلال القياسين القبلي والبعدي لرتب درجات هؤلاء الأفراد علي المقياس الصلابة النفسية لطلاب كلية التربية جامعة الزقازيق .

### التقييم التبعي :

قامت الباحثة بتقييم استمرارية فعالية البرنامج من خلال القياسين البعدي والتبعي (بعد مرور شهر) لدرجات الكلية التربية جامعة الزقازيق (عينة الدراسة) علي المقياس الصلابة النفسية والثقة بالنفس لطلاب كلية التربية جامعة الزقازيق .

خامساً : إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة:

## إجراءات الدراسة:

(١) اختيار عينة البحث من الطلاب الجامعة المنهكين نفسياً بطريقة قصدية .  
(٢) قامت الباحثة بتطبيق مقياسين الصلابة النفسية على عينة الدراسة لاستخراج منهم الأفراد الذين حصلوا على قصور في الصلابة النفسية و وقصور على مقياس الثقة بالنفس .

(٣) قامت الباحثة بتقسيم الأفراد إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية - ضابطة)، والتحقق من كل من التكافؤ بين المجموعتين من حيث: العمر الزمني ، الصلابة النفسية ، الثقة بالنفس ، الإنهاك النفسي .

(٤) تطبيق البرنامج الخاص بالدراسة بجلساته وفق مجموعة من الفنيات والأساليب التي تساعد الأفراد على تحسين الصلابة النفسية و أثره على الثقة بالنفس وكان التطبيق على أفراد المجموعة التجريبية فقط دون تعريض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج .

(٥) تطبيق مقياسي (الصلابة النفسية و الثقة بالنفس) - كمقياس بعدى - مرة ثانية على الأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي .

(٦) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بمدة شهراً ، قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياسين (الصلابة النفسية و الثقة بالنفس) مرة أخرى على أفراد المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرار فاعليته .

## الأساليب الإحصائية:

رصدت الباحثة درجات أفراد عينة الدراسة على المقياسين (الصلابة النفسية و الثقة بالنفس) وتفرغها ، وإدخال البيانات للحاسب الآلي الخاص باستخدام حزمة التحليل الإحصائي Spss باستخدام حزمة التحليل الإحصائي في العلوم الإنسانية SPSS .  
إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

- اختبار مان وتني (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين
  - اختبار ولكوكسن Wilcoxon وقيمة (Z) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين .
- التوصل إلى النتائج النهائية ، و فعالية البرنامج الإرشادي من عدمه ، وتفسير النتائج في ضوء أدبيات الدراسة الحالية .

## نتائج الدراسة ومناقشتها

### (١) نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

#### جدول (١٤)

قيم مان وتني ودالاتها للفرق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية وأبعاده في القياس البعدى

الأبعاد	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإلتزام	التجريبية	١٢	١٨,٥٠	٢٢٢	٠٠٠	٤,١٧١	٠,٠١
	الضابطة	١٢	٦,٥٠	٧٨			
تحمل الضغوط	التجريبية	١٢	١٧,٧١	٢١٢.٥	٩,٥٠	٣,٦٢٩	٠,٠١
	الضابطة	١٢	٧,٢٩	٨٧.٥			
الإيجابية	التجريبية	١٢	١٨,٥٠	٢٢٢	٠٠٠	٤,١٩٣	٠,٠١
	الضابطة	١٢	٦,٥٠	٧٨			
الدرجة الكلية	التجريبية	١٢	١٨,٥٠	٢٢٢	٠٠٠	٤,١٧٢	٠,٠١
	الضابطة	١٢	٦,٥٠	٧٨			

وبالنظر في الجدول (١٤) يتضح وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده في القياس البعدى والدرجة الكلية له، وأن هذه الفروق دالة عند (٠,٠١) في أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية له لصالح متوسطات المجموعة التجريبية، مما يعني ارتفاع درجة الصلابة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية ومما يشير إلى تحقيق الفرض الأول من فروض الدراسة .

أشارت نتائج الفرض الأول إلى فعالية البرنامج الإرشادى في تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة المنهكين نفسياً ، كما أشارت إليها نتائج المعالجة الإحصائية، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى على مقياس الصلابة النفسية ، وبهذا تشير النتائج إلى أن البرنامج المعد للدراسة والذي تم تطبيقه على طلاب الجامعة المنهكين نفسياً كان فعال في تحسين الصلابة النفسية ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:



وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة مرفت شوقي محمد شلقاني (٢٠١٧) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً في علاقة جودة الحياة بكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والنوع، كما أوضحت إمكانية التنبؤ من خلال المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بمستوى جودة الحياة بينما لم يستطع متغير النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) التنبؤ بمستوى جودة الحياة.

وهذا يشير إلى ارتفاع درجة الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تعرضهم للبرنامج العلاجي، وتعزي الباحثة هذا التغير بسبب ما أحدثه البرنامج الإرشادي من تغيير في سلوك أفراد المجموعة التجريبية، وتدل قيمة مربع ايتا ( $n2$ ) على أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي كبير حيث بلغت قيمة (٧٥٧,٠).

#### (٢) نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

#### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين التطبيقين (القبلي والبعدي) لمجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	القياس القبلي/البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإلتزام	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,٠٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨		
	التساوي	٠				
	الإجمالي	١٢				
تحمل الضغوط	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٢,٩٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١١	٦	٦٦		
	التساوي	١				
	الإجمالي	١٢				
الإيجابية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,٠٧	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥	٧٨		
	التساوي	٠				
	الإجمالي	١٢				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٣,٠٦	٠,٠١
	الرتب الموجبة	١٢	٦,٥٠	٧٨		
	التساوي	٠				
	الإجمالي	١٢				

---

بالنظر في الجدول (١٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية وكانت الدلالة عند ٠,٠٥ وذلك أن هذا الفرق لصالح متوسطات القياس البعدي، مما يعني ارتفاع الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض الخامس من فروض الدراسة.

وقد أسفرت نتائج الفرض الثاني عن فعالية البرنامج في تحسين الصلابة النفسية طلاب الجامعة المنهكين نفسياً المجموعة التجريبية، والتي أشارت إلى تحسن الصلابة النفسية في القياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم قد ساهم في تحسين الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

حيث أظهرت النتائج أن طلاب المجموعة التجريبية أظهرت تطوراً في إكتساب التحكم وذلك من خلال الإستخدام المتنوع الإستراتيجيات وفتيات التمكين التي أظهرت نمو وتطورة واضحة لدى الطلاب فكان لأسلوب الحوار والمناقشة دوراً هاماً في تنمية التحكم ، حيث قدم هذا الأسلوب أثناء البرنامج الإرشادي أجواء نفسية وإجتماعية صحية لأعضاء المجموعة التجريبية، حيث عبروا من خلالها عن ذواتهم ومشاعرهم وأفكارهم ويستشعرون أهميتهم وقيمتهم وقيمة ما تقدمونه فيزداد شعورهم بالمسئولية الفردية والإجتماعية، وتزداد قدراتهم على التواصل الإيجابي وفهم الذات والآخرين والتعاون معهم وتقبلهم والتعاطف معهم ، لذا قامت الباحثة بإستخدام هذه الفنية في كل جلسات البرنامج مع أبعاد مقياس الصلابة النفسية والافتقار المهني وإتفق ذلك مع عدد من الدراسات السابقة مثل دراسة طارق ميلاد على ابوغمجة (٢٠١٧) .و التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي

### (٣) نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج بشهر والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم ( ١٦ )

نتائج اختبار ويلكوكسون wilcoxon

بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية .

الأبعاد	القياس البعدي / التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الإلتزام	الرتب السالبة	٣	٣	٩	١,٤٧	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	التساوي	٨				
	الإجمالي	١٢				
تحمل الضغوط	الرتب السالبة	٣	٢	٦	١,٦٠	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠		
	التساوي	٩				
	الإجمالي	١٢				
الإيجابية	الرتب السالبة	٥	٣,٤	١٧	١,٣٨٢	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٤,٠٠	٤		
	التساوي	٦				
	الإجمالي	١٢				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٦	٤,٣٣	٢٦	٢,٠٥	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	٢,٠٠	٢		
	التساوي	٥				
	الإجمالي	١٢				

يتضح من الجدول (١٦) صحة الفرض الثالث وهو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسات البعدي والتتبعي .

أسفرت نتائج الفرض الثالث عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي ولتتبعي للمجموعة التجريبية من الطلاب الجامعة المنهكين نفسياً ، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اكتسبه الأفراد من مهارات الصلابة النفسية ، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تضمنها البرنامج وهذا مكنهم من التعامل .

وفيما يتعلق بنتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية ، والسبب في ذلك هو التقويم المستمر داخل الجلسة و الواجب المنزلي لكل جلسة، مما أدى إلى استمرار الأثر التدريب بعد انقضاء فترة المتابعة، وهذا يدل مدى تعاونهم وحبهم للتعلم من خلال تلك البرامج.

كما أوضحت نتائج الدراسة الحالية أيضا إلى أن فنية الاسترخاء لعبت دورا هاما في تنمية العديد من الأبعاد التي تناولتها الدراسة، ومن الأبعاد التي لعبت فيه الاسترخاء دورا مؤثرة بعد " التعامل مع الضغوط " وهو ما لاحظت الباحثة أثناء جلسات البرنامج الإرشادي، فالاسترخاء سمح لأعضاء المجموعة التجريبية بفرض مزيد من التحكم والضبط الأنفعالي، وإحلال مجموعة من المشاعر السلبية إلى أخرى إيجابية مثل: التفاؤل، والثقة في النفس، والثقة في المستقبل وهو ما يمكن أفراد العينة من معايشة تلك المشاعر والانفعالات التي حلت محل المشاعر السلبية من أحباط وقلق وتوتر أثناء تعاملهم مع المواقف الحياتية الضاغطة فيما بعد ، وقد أكد العديد من أفراد العينة الذين تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم اعجابهم الشديد بفنية الاسترخاء، وأنهم بالفعل بدأوا في ممارسة هذه الفنية في حياتهم الشخصية بعيدا عن أجواء الكلية .

#### **ثالثا: توصيات الدراسة:**

#### **خرجت الدراسة الحالية بعدة توصيات وهي:**

- الاهتمام بمزيد من الأبحاث التطبيقية لطلاب الجامعة لأهمية هذه الشريحة ومدى تأثيرها في المجتمع مستقبلا.
- عقد ندوات لطلاب الجامعة داخل الجامعة لتوعية الطلاب، بضرورة التركيز على نقاط قوته، ومعالجة نقاط الضعف.
- أهمية وجود مرشد نفسي في الجامعات الدراسية وعلاج العديد من المشكلات الطلابية.
- الحرص على دعم الصلابة النفسية للطلاب لما لها أهمية كبرى في البناء النفسي للطلاب.
- الاهتمام بتنشئة الطلاب على كيفية التعامل مع الآخرين وكسر الحواجز النفسية مع المجتمع.

#### **رابعا: أبحاث مقترحة: .**

من خلال نتائج البحث الحالي يقترح الباحثة عدة أبحاث وموضوعات يمكن متابعة البحث فيها، وهي كما يأتي:

- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإنهاك النفسي لدى طلاب الجامعة
- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة
- فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة

## المراجع :

١. أحمد محمد على إسماعيل (٢٠١٧). تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة. رسالة ماجستير ،كلية البنات جامعة عين شمس
٢. إيمان فؤاد محمد الكاشف ( ٢٠٠١ ). النسق القيمي لدى طالبات الجامعة وعلاقته بأساليبهن فى مواجهة أزمة الهوية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم )، مجلة دراسات نفسية ، مج ١١ ، ع ٣
٣. إيناس محمد سليمان ( ٢٠٠٨ ). حب الحياة وعلاقته بمستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طالبات جامعة الطائف في المملكة العربية السعودية، مجلة البحث العلمي فى التربية ، جامعة الطائف
٤. السيد الشبراوى أحمد حسانين(٢٠١٢) الاحتراق وعلاقته بالارتباط الدراسى لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣٧١-٤١٢، ١٤٩(٢).
٥. الشيماء عبد الوهاب (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي بالمستحدثات التكنولوجية لخفض العجز المتعلم لذوي صعوبات تعلم الرياضيات. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة المنيا.
٦. تغريد حسنين حنفي ( ٢٠٠٧ ) المناخ الأسري وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ( من الجنسين ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.
٧. جمعة يوسف (٢٠٠٧) علم النفس الجنائى ، القاهرة ، الإنجلو المصرية
٨. جيهان أحمد حمزة محمد ( ٢٠٠٢ ) دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات فى ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين فى سياق العمل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب - جامعة القاهرة.
٩. حسام محمود زكي ( ٢٠٠٨ ) الإنهاك النفسى وعلاقته بالتوافق الزوجي وبع المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، القاهرة
١٠. رشاد على عبد العزيز موسى ومديحة منصور الدسوقي ( ٢٠١٣ ) علم النفس العلاجي القاهرة : عالم الكتب للنشر و التوزيع،

١١. ريم رمضان احمد إبراهيم (٢٠١٨) . التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعه عين شمس
١٢. زينب نوفل (٢٠٠٨) الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء إنتفاضة الأقصى وعلاقتها (ببعض المتغيرات . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.
١٣. سمر نظيم عبدالله أبو حامد (٢٠١٨). أساليب المعاملة الوالدية والصلابة النفسية كمتغيرات منبئة بالاستهداف للفصام لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الاداب جامعه بني سويف
١٤. عادل عبد الله (١٩٩١) اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
١٥. عادل محمد عبد الله (٢٠٠٠): مقياس الثقة بالنفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٦. عبد الفتاح الخواجا (٢٠٠٩) الإرشاد النفسي والتربوي . عمان: دار الثقافة.
١٧. عبدالله محمد إبراهيم (٢٠١٢). برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترفين نفسيا، ماجستير، - كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة
١٨. عزة الرفاعي (٢٠٠٣) الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة) وأساليب مواجهتها ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، عليه الآداب ، جامعة حلوان
١٩. لولوه حماده وحسن عبد اللطيف (٢٠٠٢). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ع ٢ ، م ٢١٢ ، ١٢
٢٠. محمد حامد زهران (٢٠١٠) فاعلية الذات وعلاقتها بالاتجاهات نحو الدراسة لدى طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، جامعة حلوان ، المجلد ١٦ ، العدد ٤
٢١. محمد مصطفى أمين (٢٠١٦) . فعالية الإرشاد الانتقائي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال ذوي اضطراب التوحد. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة المنيا.
٢٢. نانسي ستيك (٢٠٠٨) . تربية الموهوبين والمتفوقين في البلاد العربية ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان الأردن
٢٣. نورا محمود حسنين عشعش (٢٠١٧) . فعالية برنامج ارشادي قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية فى تحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية. - جامعة بورسعيد.

- 
24. Alarcon, G., Edwards, J. & Menke, L. (2020). Student Burnout and Engagement: A Test of the Conservation of Resources Theory. *The Journal of Psychology, 145*(3), 211–227.
  25. Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands- Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*, 309-328.
  26. Clarkson, 2013 The relevance of environmental disclosures: Are such disclosures incrementally informative? *Journal of Accounting and Public Policy* Volume 32, Issue 5, September–October 2013, Pages 410-431
  27. Jacobs, P. A. & Newstead, S. E. (2006). The nature and development of student. *British Journal of Educational psychology, 70*. P.P 243-254.
  28. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
  29. Slife, B. & Reber, J. (2001). Eclecticism in psychotherapy: Is it really the best substitute for traditional theories?, In: Brent, S, Richard N. & Sally B. (Eds). *Critical issues in psychotherapy: Translating new ideas into practice*. (pp. 213- 233), Thousand Oaks, CA: Sage Publications
  30. Sook, Gan, Y., & Cham, H (2001) Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modelling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*, 1529–1540.
  31. Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques* (2nd ed.). London: Routledge.
  32. Vivlance, G, et al (1994) Development and validation of self-Confidence scale, perceptual and motor skill, vol 81, No 2, pp401 -420.
  33. Zhang H. & Zhang, Z., (2007) Usability of Tuckman procrastination scale in Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 15*(1), 10-12.