

فعالية برنامج للإرشاد النفسي الديني في تنمية
الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

اعداد الباحث

السيد محمد

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المسلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا، وطالبة بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق، تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما تجريبية، وعددها (١٥) طالبًا، وطالبة، والأخرى تجريبية، وعددها (١٥) طالبًا، وطالبة، تتراوح أعمارهم ما بين (٢٢ - ٢٤) عامًا، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وقد طبق مقياس الصلابة النفسية (إعداد/ عماد مخيمر، ٢٠١٩)، وبرنامج إرشادي نفسي ديني من إعداد (الباحث)، كما أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية الصلابة النفسية للطلاب، ويؤكد هذا أهميته في تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية للطلاب.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد النفسي الديني - الصلابة النفسية.

the effectiveness of a religious psychological counseling program in developing psychological hardiness among a sample of university students.

Abstract: The current study aimed to identify the effectiveness of a religious psychological counseling program in developing psychological hardiness among a sample of Muslim university students. And a female student, and the other experimental, and they number (15) male and female students, their ages ranged between (22-24) years. The researcher used the quasi-experimental method, and he applied the psychological hardiness scale (prepared by / Emad Mukhaimer, 2019), and a religious psychological counseling program prepared by (Researcher), the results of the study revealed the effectiveness of the religious psychological counseling program in developing students' psychological hardiness, and this confirms its importance in developing the positive aspects of students' personality.

Keywords: religious psychological counseling - psychological hardiness.

مقدمة الدراسة

لم تُعد الضغوط حالة طارئة تصيب البعض من وقت لآخر؛ بل أصبحت عادة يومية يعاني منها الكثير نظرًا للتطور التكنولوجي، والتغير السريع، مما جعل الفرد يواجه الكثير من الصعوبات والتحديات في طريق تحقيق أهدافه واحتياجاته، وصولًا للتوافق النفسي، والاجتماعي، وليس لديه ما يملك ليمنع تعرضه للضغوط فهي من سنن الحياة، حيث أن وجودها هو ما يثبت وجودنا في الحياة.

ويعد طلاب الجامعة هم صفة الشباب، وعصب المستقبل المشرق للمجتمعات، إذ أن المرحلة الجامعية تعتبر من أهم مراحل تكوين الشخصية، فهي مرحلة انتقالية ما بين المراهقة، والرشد لها أهميتها الكبرى في بناء شخصية الفرد وتطوير مستوى تفكيره وثقافته. ومع ذلك فطلاب الجامعة عرضة للاضطرابات النفسية، إذ يعد الانتقال من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية في حد ذاته مصدرًا من المصادر الضاغطة إذ نقل مصادر الدعم، والمساندة الاجتماعية والأسرية، ويتعرضون إلى بيئة جديدة عليهم أن يتكيفوا معها وأن يقيموا علاقات مع الآخرين كبداية للعلاقات التي فقدها، ويتخذوا قرارات بشأن مستقبلهم المهني، ويكسروا وقتًا طويلاً للمذاكرة، وهذا يستغرق جهدًا كبيرًا مما يجعلهم حتمًا يمرون بحالة من الوحدة النفسية، والتوتر الانفعالي (عماد مخيمر، ٢٠٠٩: ١٥٩).

وتمثلت مصادر الضغوط لدى الطلاب كالتالي: ضغوط أكاديمية، وضغوط أسرية، واجتماعية، وضغوط نفسية، وصحية، وضغوط اقتصادية (Devi, Mohan & Narayana, 2015: 449). حيث تمثل هذه الضغوط خطورة كبيرة تجاه الطلاب، وتؤثر بالسلب على صحتهم النفسية والجسدية، وأدائهم الأكاديمي، وكذلك على قدرتهم على استكمال حياتهم المهنية، والمستقبلية (Rois, Ray, Rahman & Roy, 2021: 9).

وتعتبر الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية التي تقى الانسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤل وقابلية للتغلب على مشكلاته، حيث تعمل الصلابة النفسية كمتغير سيكولوجي وقائي يخفف من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط وتزيد من استخدام الفرد للمصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الأحداث الضاغطة (عماد مخيمر، ٢٠١٩: ٦).

وأشار Jarwan & Al-frehat (2020: 74) أن الصلابة النفسية تقى الشباب من المشكلات النفسية التي تنتج عن الأحداث الشاقة، كما تحسن مهارات حل المشكلات لديهم. كما أشار Sgatni & zezour (2021: 526) أن الصلابة النفسية تمثل نمطًا معرفيًا، وعاطفيًا، وسلوكيًا لمقاومة الإجهاد فهي من أهم طرق المواجهة الفعالة للضغوط إذ يقوم الفرد ذوي الصلابة النفسية بإعادة التقييم المعرفي للحدث المسبب للضغط والتهديد، وإدراكه بواقعية وتفاؤل للحفاظ على أمانه النفسي، واستقراره العاطفي، وتقديره لذاته، وصحته النفسية.

ويعتبر الدين من العناصر الهامة في حياة الفرد، حيث أن التمسك بالقيم والتعاليم الدينية يدفع الفرد للتفكير الإيجابي ومعرفة الهدف من حياته، ويعلم أن العالم كله وما يدور فيه من أحداث يرجع إلى حكمة الله، وبراعته، وقدرته، ووجوده، فيجعل الفرد أقل عرضة لمشاعر الفشل في الحياة، وخيبة الأمل، والاكنتاب (Boolaghi, Honarmand & Kianimoghadam, 2016: 2).

كما أن التدين من أهم عوامل الوقاية من أثر الضغوط، كما يقوي عوامل المساعدة الأخرى كمتغيرات الشخصية الإيجابية، حيث أن الشخص المتدين الملتزم بتعاليم دينه التزاماً جوهرياً، وليس ظاهرياً يعرف حقوقه وواجباته، وحقوق الآخرين وواجباتهم، ويعتبر أن المشكلات والضغوط الحياتية هي اختبار من الله تعالى له، ولا يعتبرها عقاباً أو تهديداً له (عماد مخيمر، وهبه علي، ٢٠١٩: ١٠٣ - ١٠٤).

ولقد أجمع علماء المسلمين على أن الإسلام مصدر سعادتنا في الدنيا والآخرة لأنه منهج حياة صحية فاضلة، حيث اهتم بتحقيق التوازن في داخل الفرد وخارجه، ويدعوا الى تنميته جسمياً، ونفسياً، وروحياً (عبدالباسط خضر، ورائيا عبدالقوي، ٢٠١٩: ٤٩).

وجاءت نتائج دراسة (Amalia & Nashori (2021: 36) تؤكد أن التدين، والكفاءة الذاتية يرتبطون سلباً بالضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة، فكلما ارتفع مستوى التدين انخفض مستوى الضغوط، وعليه فالتدين من أحد عوامل الوقاية الداخلية والخارجية لهم.

كما يعتبر الإرشاد النفسي الديني طريقة معاصرة مشتركة تتضمن الأساليب الإرشادية والعلاجية الحديثة وتقوم بدمج الروحانيات لتقديم حلول للمشكلات والأزمات، والاحتياجات النفسية، والدعم بغرس القيم الإسلامية للعميل ليكون نافعاً لذاته ومجتمعه (Rassool, 2016: 18).

ويعد التقرب إلى الله سبحانه وتعالى من أسس الإرشاد النفسي الديني، حيث أن تقرب الفرد إلى الله الخالق المبدع يساعده على الرضا بقضاء الله وقدره، ويوصل الفرد إلى النفس مطمئنة حيث قال سبحانه: **هُم لَهٗ يَرْجُونَ** (الرعد: ٢٨)؛ (Hesti Rahayu, 2022: 4).

وعليه فإن الإرشاد النفسي الديني يعد نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة وقادرة على مواجهة الأحداث والتغيرات، والاحباطات، وضغوط الحياة، ومن هنا تأتي الدراسة الحالية لتسهم في إعداد، وتنفيذ برنامج قائم على الإرشاد النفسي الديني، والتعرف على فعاليته في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة

بعد ما سبق ذكره يتضح أن مشكلة الدراسة الحالية تسعى إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:
ما أثر فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا التساؤل عدة أسئلة فرعية وهي:

(١)- هل يوجد فروق بين درجات المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياس القبلي؟

(٢)- هل يوجد فروق بين المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي؟

(٣)- هل يستمر أثر تنمية البرنامج الإرشادي النفسي الديني للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياس البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة

تتحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

١- تهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي نفسي ديني من أجل تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، ولرفع مستوى الصلابة النفسية إلى أعلى مستوى ممكن من الفاعلية .

٢- التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

٣- تهدف هذه الدراسة أيضاً إلى التحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية بعد انتهاء جلسات البرنامج المقدم، وخلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة

تبعث أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

أ- الأهمية النظرية:

- انطلاقاً من أن مبدأ الوقاية خير من العلاج نجد أهمية هذه الدراسة تتجلى في التركيز على أهم وسيلة لتجنب وقوع الفرد فريسة للاضطرابات النفسية، والصحية، والسلوكية ألا وهي "الصلابة النفسية" من حيث معرفة طبيعة مفهومها كأحد المفاهيم الحديثة، ومعرفة مكوناتها الرئيسية الثلاثة وهي (الالتزام، والتحكم، والتحدي) باعتبارها سمة من السمات الإيجابية في الشخصية فهي درعاً واقياً وحصناً منيعاً يحمي الفرد من التعرض للاضطرابات النفسية والصحية فتساعد الفرد على مواجهة الضغوط، وحل المشكلات، وتحقيق النجاح، والحفاظ على صحة الأفراد ويقائهم متمتعين بالتوافق النفسي والجسمي لأطول فترة ممكنة رغم تعرضهم لضغوط الحياة.

- تتناول الدراسة شريحة مهمة وهي من طلاب الجامعة الذين هم عصب المستقبل المشرق فيكونوا أفراداً نافعين لأنفسهم ولبناء بلدهم، تمشياً مع الاتجاه الحديث في علم النفس الإيجابي الذي يركز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية بدلاً من أن يركز على مواطن الضعف والخلل.

ب- الأهمية التطبيقية

- تتناول الدراسة الحالية الإرشاد النفسي من الجانب الديني الإسلامي لأن التدين يعد عنصراً أساسياً في تكوين وتنمية الشخصية الإيجابية المسلمة، وأن الاهتمام بتغذية الجانب الروحي لزيادة الإيمان بالله، والرضا بالقضاء والقدر، يعتبر من أهم عوامل النجاح لعمليات التوجيه والإرشاد النفسي في تنمية كل شخص ووقايته وإصلاحه.

- أن هذه الدراسة تساعد في مجال علم النفس الاكلينيكي، والإرشاد النفسي والعلاجي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات عصبية تؤثر على أدائهم النفسي وتوافقهم المهني، والاجتماعي، والأسري، والأكاديمي، حيث أن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى برامج وخطط إرشادية تعمل على تقوية وتنمية خصائص الشخصية الإيجابية بهدف تطويرها وتوظيفها لرفع كفاءتهم وللتعامل مع الضغوط بطريقة أكثر فاعلية واعتبارها وكأنها شيء أساسي في الحياة.

مصطلحات الدراسة

١- الإرشاد النفسي الديني: Religious Psychological Counseling

يعرفه عبدالباسط خضر (٢٠١٧: ٢٩٩) بأنه محاولة مساعدة الفرد باستخدام المعطيات الدينية للوصول إلى حالة من التوافق تسمح له بالقدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة".

ويعرف الباحث الإرشاد النفسي الديني إجرائياً أنه: طريقة من طرق الإرشاد النفسي تعتمد على أسس ومبادئ وفنيات دينية روحية مستمدة من الوحي القرآني للدين الإسلامي، والسنة المطهرة تساعد الفرد على تحسين الجوانب الإيجابية في الشخصية، وتحمل مشاق الحياة ومواجهتها بالاستعانة بالله السند الدائم، والرجوع للفطرة السليمة التي فطره الله عليها، لتحقيق الصحة النفسية.

٢- الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

لقد تبني الباحث تعريف عماد مخيمر (٢٠١٩) للصلابة النفسية كتعريفاً إجرائياً للدراسة الحالية، كونه تعريفاً جامعاً، مشتملاً على أبعاد مقياس الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة، والذي بين فيه أن الصلابة النفسية هي: "اعتقاد عام داخل الفرد في فاعليته، وقدرته على استخدام جميع المصادر النفسية، والبيئية المتاحة له كي يدرك ويفسر، ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، ويتعايش معها على نحو إيجابي.

محددات الدراسة:

أ- محددات منهجية: تم استخدام المنهج "شبه التجريبي" ذو المجموعتين التجريبية، والضابطة.

ب- محددات بشرية: تكونت عينة الدراسة النهائية من (٣٠) طالباً، وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق، من الطلاب المسلمين. وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين متكافئتين، أحدهما "المجموعة التجريبية"، وبلغ عددها (١٥) طالباً، وطالبة وقد خضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي،

والأخرى "المجموعة الضابطة"، وتكونت من (١٥) طالبًا، وطالبة، وهذه المجموعة لم تخضع للتدخل الإجرائي للبرنامج الإرشادي، وقد تراوح العمر الزمني للمجموعتين ما بين (٢٢- ٢٤) عامًا.

ج- محددات مكانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من الطلاب بقاعة (٣٠٩) بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق.

د- محددات زمنية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي: ٢٠١٩-٢٠٢٠م.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: الإرشاد النفسي الديني

يعتبر الإرشاد النفسي أحد الوظائف الأساسية الهامة في خدمة الفرد والمجتمع، نظراً لما يمر به الأفراد من احتياجات أساسية لا يستطيعون تحقيقها إلا من خلال الإرشاد، فهم بحاجة إلى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي (جعفر العامري، ٢٠٢٠: ١٧).

ولقد اتفقت الجمعية الأمريكية للإرشاد النفسي (6: 2014) ACA على أهمية الإرشاد النفسي بشكل عام حيث يهتم بتطبيق مبادئ الصحة النفسية، والنمو النفسي والتطور الإنساني من خلال بعض التدخلات المعرفية العقلية والسلوكية المنظمة والتي تؤدي إلى سلامة النمو الشخصي والتطور الوظيفي وكذلك حل المشكلات النفسية بوجه عام.

كما يعد الإرشاد النفسي الديني من أهم طرق الإرشاد النفسي نظراً لما يقدمه من مساعدة للمسترشد على فهم واقعه، ومشكلاته، ومشاعره، ومساعدته على تقويم هذا الواقع، وتنمية طاقاته وقدراته في ضوء المنهج الإسلامي الشامل الذي يهتم بالروح والجسد (علي مصطفى، وفتحي سند، ٢٠١٥: ١١٧).

ويشير شعبان أحمد (٢٠٢٠: ٥٤) إلى أن أهمية الإرشاد النفسي الديني تأتي من حيث اعتماده على النصوص القرآنية، ففي القرآن الكريم شفاء ورحمة لمن أشرفت قلوبهم بحلاوة الإيمان فتأقت السكينة والطمأنينة، فالقرآن غذاء القلب والروح كما الطعام غذاء الجسد، قال تعالى: **كُلْ كَمَا كُنِيَ كَيْ لَمْ يَلِي لِي مَا مَمْنَرٌ (يونس: ٥٨).**

تعريف الإرشاد النفسي الديني:

يعرفه Syafaruddin (2017: 138) بأنه خدمة إرشادية تقدم للفرد من خلال المقابلات وغيرها من تقنيات تغيير السلوك، تساعد على تقبل حياته كما هي سواء من حيث السعادة أو الشقاء، والقوة والضعف كشيء بأمر الله سبحانه وتعالى، ومساعدته لاكتساب القناعة والتوكل على الله والاستعانة به في مواجهة ضغوط ومشكلات الحياة.

وأضاف الحياي (٢٠١٩: ٥٤) أن الإرشاد النفسي الديني هو "شكل من أشكال الإرشاد النفسي الحديث يستمد أساسياته ومبادئه من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وذو فاعلية في خفض الاضطرابات النفسية بما يسهم في تحقيق الاتزان والاستقرار النفسي".

ويعرفه الباحث الإرشاد النفسي الديني إجرائياً أنه: طريقة من طرق الإرشاد النفسي تعتمد على أسس ومبادئ وفتيات دينية روحية مستمدة من الوحي القرآني للدين الإسلامي، والسنة المطهرة تساعد الفرد على تحسين الجوانب الإيجابية للشخصية، وتحمل مشاق الحياة ومواجهتها بالاستعانة بالله السند الدائم، لتحقيق الصحة النفسية.

بينما أشار (Widyana & Tim Asosiasi Psikologi Islam, 2020: 238) إلى أن الإرشاد

النفسي الديني الإسلامي تكمن أهميته بوجه خاص في ما يسعى إليه من أهداف وهي:

(١) **أهداف تنموية:** حيث تهتم بتمكين الفرد وتنمية قدراته، واستخدام طاقاته وموارده الشخصية، والبيئية المتاحة له لإشباع حاجاته، والقيام بواجباته بما يتوافق مع مقاصد الشريعة الإسلامية وأحكامها، على النحو الذي يحقق الغاية التي خلقه الله تعالى من أجلها ليسعد في الدنيا والآخرة.

(٢) **أهداف وقائية:** والتي تهتم بوقاية الفرد من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية، والسلوكية، وسوء التوافق، ويشمل الجوانب النفسية، والمعرفية، والسلوكية .

(٣) **أهداف علاجية:** من حيث اهتمامها بعلاج الاضطرابات النفسية والأمراض التي تصيب الفرد لكثرة الضغوط .

وتعتبر أسس الإرشاد النفسي الديني تتمثل في مصدر القرآن الكريم، والسنة المطهرة فإله سبحانه وتعالى هو الذي خلق الإنسان وهو أعلم به في كل أحواله من السعادة أو الشقاء، والصحة، والمرض، ولديه القدرة على وقايته وعلاجه وقد وضع الله سبحانه وتعالى النظم، والقوانين، والتكاليف الدينية الشرعية التي تضمن جوانب الإيجابية، والسواء للإنسان والحفاظ على صحته النفسية بوجه عام، قال تعالى: نُحْنُ نَخْزِئُكَ نِي نِي هَجْ هَم هَيَّ (المالك: ١٤)؛ (Wajdi, 2016: 27).

وتتمثل فنيات الإرشاد النفسي الديني في ما يلي:

الدعاء: وهو التوجه إلى الله تعالى بالسؤال والرجاء، والتوسل إليه بطلب الدعم والمساندة، وتفريغ ما تحمله النفس من هموم طمعاً في رحمته، وقدرته فهو القريب المجيب، ثَأْتَأُ ضَم طَحْ ظَم عَجْ عَم عَجْغَم فَجْ فَذْ فَذْ فَم قَدْ قَم كَجْ كَ كَ كَ كَ كَم لَجْ لَجْ (البقرة: ١٨٦)؛ (Syarif, 2017: 148- 150).

ويري رشاد موسى، ومديحة الدسوقي (٢٠١٣: ٤١١) أن الدعاء يساعد في علاج الكثير من الأمراض النفسية، لأن الشخص المحزون عندما يلجأ إلى ربه ويفضي إليه ما يعاينيه، ويطلب منه ما ينتغيه فإنه يشعر بالطمأنينة والنفحات الروحانية التي تتشله مما هو فيه من الحزن، والضيق إلى الرضا، والهناء، والسعادة.

والجسمي في حالة التعرض لضغوط أحداث الحياة والمواقف الشاقة، وعرف الصلابة النفسية بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام جميع المصادر النفسية، والبيئية المتاحة له كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، ويتعايش معها على نحو إيجابي (عمادمخيمر، ٢٠١٩: ١٣-١٤).

وتعرف الصلابة النفسية إجرائياً: أنها إحدى السمات الإيجابية للشخصية التي تعمل كوقاية للفرد من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية، وتساعد على تقبل الظروف الضاغطة، والتغلب عليها، وتحويلها إلى أمور إيجابية هادفة للنجاح في الحياة، والشعور بالتفاؤل والمرونة.

توصلت كوبازا (Kobas: 1979-1982) في دراساتها إلى أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد هي: "الالتزام، والتحكم، والتحدي"، وفيما يلي شرح مفصل لأبعاد الصلابة النفسية.

١- "الالتزام": "Commitment"

ويعرف (Bartone, Roland, Picano & Williams (2008:79) الالتزام بأنه: قدرة الفرد على الاحتفاظ بمبادئه، وقيمه، وأولوياته في الحياة، وكذلك الميل إلى رؤية الواقع الذي يعيشه وكأنه شيء ممتع ذو معنى هادف.

- "التحكم": "Control"

يعتبر إدراك الفرد للتحكم في سير أمور حياته من أهم متغيرات الشخصية التي تخفف أو تقي من الأثر النفسي الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية، فالأفراد الأكثر قدرة على التحكم أكثر واقعية عند تقدير الحدث، ولديهم قدرة على التحدي ومواجهة العقبات، وأقل شعوراً بالتهديد والانزعاج (عمادمخيمر، ٢٠٠٩: ١٨٣-١٨٤).

- "التحدي": "Challeng"

ويشير (Bartone & Homish (2020: 512) إلى أن التحدي هو: نوع من المثابرة والمقاومة للمواقف الشاقة في الحياة حيث أن الأفراد الأكثر تحدياً يرون الأحداث المتغيرة والخبرات الجديدة وكأنها فرصة من أجل تحقيق النمو، والتعلم، والتطور.

وتكمن أهمية الصلابة النفسية من حيث كونها تجعل الفرد أكثر نشاطاً ولديه القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة كما تساعد على الإدراك والتقييم السليم للآزمات التي يمر بها والعمل على احتوائها والحد من آثارها والتعامل مع الأحداث الضاغطة والمواقف السلبية بتفاؤل وإيجابية-710: 1982: Kobasa, (713).

وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة كدراسة (Jafar, Salabifard, Mousavi & Sobhani (2016); Moradi et al., Jillean et al., (2017) Golestaneh (2018); Abdollah et al., (2018); Nasiri (2021) (2020); علي أن الصلابة النفسية لها أهمية كبيرة في الحياة حيث تسهل إدراك الفرد للموقف، وبالتالي تزيد من قدراته على التقييم والتأقلم عليها، وذلك يسهل على الفرد مواقف الحياة الضاغطة

ويقلل من تأثيرها السلبي المدمر، كما أن الصلابة النفسية تعمل كمضاد للضغوط وتحمي الصحة العقلية، والنفسية للفرد حيث أن من يتسمون بها هم أكثر عزيمة وتحديداً لأهدافهم، ولديهم إحساس قوي بالتحكم في مستقبلهم أفضل من غيرهم، كما أنهم يتقبلون التغييرات كتحديات وليس كعوائق ومشكلات.

وأشار Jarwan & Al-frehat (2020: 74) أن الصلابة النفسية تقي الشباب من المشكلات النفسية التي تنتج عن الأحداث الشاقة، كما تحسن مهارات حل المشكلات لديهم. ويشير عماد مخيمر (٢٠١٩: ١٩-٢٠) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بقدر عالي من الصلابة النفسية من أهم صفاتهم:

- وجود نظام قيمي، وديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحرافات والأمراض النفسية.
- الشعور بأن لحياتهم قيمة، وهدف يعيشون من أجله، القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل.
- المثابرة وبذل الجهد، والقدرة على التحمل والعمل تحت الضغوط.

وأشار Farradina, Ruzain & Putri (2019: 25); Hanton, Neil & Evans (2013: 94) إلى أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة من أهم صفاتهم أنهم يتمتعون بدرجة عالية من قوة الشخصية، والثقة بالنفس، ويتميزون باستخدام جيد للتخطيط وأساليب المواجهة النشطة والجهود الاستراتيجية خلال المواقف التنافسية، كما لديهم مستوى منخفض من التوتر والقلق

ولقد أظهر الأفراد الذين يتسمون بمستوى منخفض من الصلابة النفسية فيما يتعلق بمواجهتهم للأحداث الضاغطة أن لديهم دائماً ردود فعل عاطفية تجاه تلك الأحداث بخلاف غيرهم، كما أنهم يعانون من قدر كبير من الضغوط النفسية (Jalali & Amarqan, 2015: 1671).

كما يميل الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة نحو اليأس والعجز، حيث يستخدمون استراتيجيات مواجهة تعتمد على أسس من السلبية، والتهرب عند تعاملهم مع ضغوط أحداث الحياة الشاقة (Ndlovu & Ferreira, 2019: 601).

المحور الأول: دراسات تناولت الإرشاد النفسي الديني

دراسة رشاد موسى، ومحمد يوسف (٢٠٠٠) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي ديني في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتهزات وغير الملتهزات دينياً. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات مجموعتين تجريبيتين، ومجموعتين ضابطين بلغ عدد كل مجموعة منهم (١٠) طالبات، وتم استخدام مقياس الاضطرابات السيكوسوماتية، ومقياس الالتزام الديني، والبرنامج الإرشادي النفس. وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الديني في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى طالبات الجامعة.

وحاولت دراسة Koopani & Taghavi (2015) التحقق من فاعلية الإرشاد النفسي الجماعي الديني المرتكز على التعاليم الإسلامية في الحد من القلق العام لدى طلاب الجامعة. وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة عددها (٣٠) طالبة بجامعة شيراز بإيران تم تقسيمهم إلى

مجموعتين تجريبية وعددها (١٥) طالبة، وضابطة وعددها (١٥) طالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس القلق، واستبيان للتدين، والبرنامج الإرشادي الجماعي الديني، وأظهرت نتائج الدراسة إلى فعالية الإرشاد النفسي الديني المرتكز على التعاليم الإسلامية في خفض حدة القلق العام لدى طلاب الجامعة. بينما دراسة جهاز المطيري (٢٠١٧) قد هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الديني، وقياس الفاعلية الذاتية لدى المرشد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. وبلغ عددهم (٥٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة، وأخرى تجريبية عدد كل منهما (٢٥) طالباً، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس تقدير الذات، ومقياس قلق المستقبل، والبرنامج الإرشادي الديني، لخفض قلق المستقبل، واثبتت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي الديني في خفض قلق المستقبل، وتحسن مدركات المسترشدين حول الفاعلية الذاتية للمرشد النفسي الديني لدى العينة التجريبية.

وقام (2018) Khalifi, Sayedfatemi, Mardani-Hamooleh & Haghani بدراسة قد هدفت إلى معرفة أثر الإرشاد النفسي الديني على الصحة النفسية والروحية لدى طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً من طلاب كلية التمريض بجامعة إيران للعلوم الطبية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية وعددها (٣٨)، والأخرى الضابطة وعددها (٣٨) حيث اشتملت أدوات الدراسة على استبيان المعلومات الديموغرافية، ومقياس الصحة النفسية والروحية، والبرنامج الإرشادي الديني، وأشارت نتائج الدراسة إلى أهمية الإرشاد النفسي الديني وأثره الفعال في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.

المحور الثاني: دراسات تناولت الصلابة النفسية

بينما قام عماد مخيمر (١٩٩٧) بدراسة قد هدفت إلى معرفة دور الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية في علاقة ضغوط الحياة بأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة بلغ عددها (١٧١) طالب وطالبة بواقع (٧٥) ذكور، وإناث (٩٦) بالفرقتين الثالثة، والرابعة بكلية الآداب، والعلوم جامعة الزقازيق ممن تراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٤) عاماً، وتحقيقاً لهذا الهدف تم استخدام استبيان الصلابة النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس بيك للاكتئاب، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في كلاً من الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية، وإدراك أحداث الحياة الضاغطة، وأعراض الاكتئاب، ويوجد ارتباط موجب دال بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وبين الاكتئاب لدى الجنسين، وكذلك يوجد تفاعل بين الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية في التخفيف من أثر الضغوط النفسية.

وقامت دراسة (2011) Zheng بعنوان الصلابة النفسية وسمات الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلاب الجامعة، هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من علاقة الصلابة النفسية بالسمات الخمس للشخصية. أخذت هذه الدراسة العمر والنوع في الاعتبار وتكونت من (٣٦٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة شنغهاي

في الصين، كان منهم (١٣٦) من الذكور، و(٢٢٧) من الإناث، وقد تراوحت أعمار العينة من (١٧-٣١) سنة، وتم اختيار (١٨٨) طالب من كلية التربية، و(١٧٤) طالب. وتكونت الأدوات التي تم استخدامها في تلك الدراسة من مقياس الصلابة النفسية، ومقياس سمات الشخصية، وأسفرت النتائج لهذه الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية، وسمات الشخصية الخمسة لدى طلاب الجامعة، وأكدت أن الصلابة النفسية تمثل أهم سمات الشخصية السوية.

وتقصت دراسة (2015) Bakhschi, Argenaki, Sharifl & Ghasemipirbalouti فهم العلاقة بين الرفاه النفسي، والتدين واحترام الذات، والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٦) طالب من طلاب جامعة آزاد الإسلامية، وكذلك (١٦٩) طالب من طلاب جامعة شهر كرد الحكومية بإيران. ولتحقيق هذا الهدف اشتملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس المعتقدات الدينية، والرفاه النفسي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية وذات مغزى بين جميع المتغيرات (التدين، وتقدير الذات، الرفاه النفسي، والصلابة النفسية) لدى الطلاب.

كما قام (2019) Abdi, Sharifi, Qazanfari & Solati بدراسة هدفت إلى مقارنة فعالية العلاج بالواقع والعلاج النفسي الإيجابي في خفض المعتقدات اللاعقلانية (التفكير السلبي) وتحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالب من الذكور من طلاب المرحلة الثانوية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين تحتوي كل منهما على (٢٠) طالباً ومجموعة ضابطة عددها (٢٠) طالباً، وتمثلت الأدوات في مقياس للمعتقدات اللاعقلانية (IBT)، ومقياس للصلابة النفسية، والبرنامجين العلاج بالواقع، والعلاج النفسي الإيجابي، وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالواقع، والعلاج النفسي الإيجابي أدى إلى انخفاض مستوى التفكير السلبي، كما أدت هذه العلاجات إلى تحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب، كما أشارت إلى عدم وجود فروق بين تأثير العلاج بالواقع، والعلاج النفسي الإيجابي علي المعتقدات اللاعقلانية، والصلابة النفسية لدى الطلاب.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسات السابقة في المحور الأول إلى تقييم أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي ديني في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية، وكذلك معرفة فعالية الإرشاد النفسي الديني في خفض قلق المستقبل، وتحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث اتفقت النتائج على فعالية الإرشاد النفسي الديني في الهدف الذي أقيمت من أجله تلك الدراسات، وأشارت إلى أهميته في الصحة النفسية.

كما هدفت دراسات المحور الثاني إلى معرفة دور الصلابة النفسية، والمساندة الاجتماعية في علاقة ضغوط الحياة بأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وكذلك معرفة علاقة الصلابة بالسمات الخمس للشخصية، والرفاه النفسي، والتدين واحترام الذات، ومقارنة فعالية العلاج بالواقع والعلاج النفسي الإيجابي في خفض المعتقدات اللاعقلانية، وتحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب، حيث اتفقت النتائج

على وجود علاقة عكسية بين المتغيرات السلبية والصلابة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الإيجابية كالتدين واحترام الذات، والصلابة النفسية، كما كان العلاج بالواقع، والعلاج النفسي الإيجابي فعال في تحسين الصلابة النفسية.

فروض الدراسة:

في ضوء متغيرات الدراسة وما سبق من عرض للإطار النظري، والدراسات السابقة ونتائجها، تم صياغة الفروض كالتالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية لطلاب الجامعة في القياس البعدي، والتبقي.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج "شبه التجريبي" نظراً لأنه يتناسب مع طبيعة متغيرات، وأهداف الدراسة، والتي تمثلت في التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني (كمتغير مستقل)، في تنمية الصلابة النفسية (كمتغير تابع).

ثانياً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة النهائية من (٣٠) طالباً، وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق، من الطلاب المسلمين. وقد تم تقسيم هذه العينة إلى مجموعتين متكافئتين، أحدهما "المجموعة التجريبية"، وبلغ عددها (١٥) طالباً، وطالبة وقد خضعت هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي، والأخرى "المجموعة الضابطة"، وتكونت من (١٥) طالباً، وطالبة، وهذه المجموعة لم تخضع للتدخل الإجمالي للبرنامج الإرشادي، وقد تراوح العمر الزمني للمجموعتين ما بين (٢٢ - ٢٤) عامًا.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، والتحقق من فروضها، استخدم الباحث الأدوات التالية:

١- مقياس الصلابة النفسية (إعداد: عماد مخيمر، ٢٠١٩).

أعد هذا المقياس، عماد مخيمر، (٢٠١٩)، ويركز هذا المقياس على جوانب الصلابة النفسية للفرد،

فهو أداة تعطي تقديرًا كمياً لصلابة الفرد النفسية، وقد تكون هذا المقياس من (٤٧) عبارة، تم وضع بعض تلك

العبارات في الاتجاه الموجب، والبعض الآخر في الاتجاه السالب، للتقليل من اتخاذ نمط ثابت للاستجابات "Response Set" حيث تشير العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية، وتم تمييز هذه العبارات في استمارة التصحيح بوضع علامة (*) بعد رقم العبارة، وقد تمثلت هذه العبارات بالمقياس في الأرقام التالية: (*٧، *١١، *١٦ - *٢١، *٢٣، *٢٥، *٢٨ - *٣٢، *٣٥، *٣٦، *٣٧، *٣٨ - *٤٢، *٤٦، *٤٧)، وبلغ عدد هذه العبارات التي يجب أن تأخذ درجة معكوسة (١٥) عبارة، أي تقريباً ما يمثل (٣١%) من المجموع الكلي لعبارات المقياس.

ووفقاً للتراث السيكلوجي فقد تكون مقياس الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد، تم تقسيم العدد الكلي لعبارات المقياس عليها، وهذه الأبعاد هي:

أ- الالتزام "Commitment":

وهو أحد أنواع التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه ذاته، وأهدافه، وطموحاته، وقيمه، والآخرين من حوله. ويتكون هذا البعد من (١٦) عبارة، وقد تمثلت هذه العبارات بالمقياس في الأرقام التالية: (١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٢ - ٢٥ - ٢٨ - ٣١ - ٣٤ - ٣٧ - ٤٠ - ٤٣ - ٤٦). حيث تشير الدرجة المرتفعة على عبارات هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه ذاته، وأهدافه، وطموحاته، وقيمه، والآخرين.

ب- التحكم "Control":

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بإمكاناته، وقدراته أن يكون له تحكم فيما يلقاه من ظروف، وأحداث، ويتحمل المسؤولية عما يحدث له، ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارة، وقد تمثلت هذه العبارات بالمقياس في الأرقام التالية: (٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٧ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٦ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٥ - ٣٨ - ٤١ - ٤٤)، وتشير الدرجة المرتفعة على عبارات هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم، واعتقاد في مسؤوليته الشخصية عما يحدث له.

ج- التحدي "Challenge":

وهو اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو أمر طبيعي مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة، واستكشاف البيئة، وإدراك المصادر النفسية، والاجتماعية التي تساعده على مواجهة ضغوط الحياة بفاعلية. ويتكون هذا البعد من (١٦) عبارة، وقد تمثلت هذه العبارات بالمقياس في الأرقام التالية: (٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٨ - ٢١ - ٢٤ - ٢٧ - ٣٠ - ٣٣ - ٣٦ - ٣٩ - ٤٢ - ٤٥ - ٤٧)، وتشير الدرجة المرتفعة على عبارات هذا البعد إلى اعتقاد الفرد بأن أي تغيير يطرأ على حياته إنما هو أمر طبيعي مثير، وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة، والاستكشاف، والتحدي.

وبناء عليه يتم تصحيح مقياس "الصلابة النفسية" كما يلي:

تقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائمًا- أحيانًا-أبدًا)، وفي حالة عبارات الجانب الإيجابي للصلابة النفسية، إذا كانت الإجابة ("تنطبق دائمًا" تأخذ ثلاث درجات- وإذا كانت "تنطبق أحيانًا" تأخذ درجتين- وإذا كانت "لا تنطبق أبدًا" تأخذ درجة واحدة). أما في حالة العبارات المعكوسة، والمميزة بعلامة (*) في استمارة التصحيح، والتي تشير إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية، فإنها تصحح كالتالي: ("تنطبق دائمًا" تأخذ درجة واحدة- "تنطبق أحيانًا" تأخذ درجتين- "لا تنطبق أبدًا" تأخذ ثلاث درجات).

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، والتي وضحت ارتفاع معامل ثبات المقياس بمؤشرات عالية، حيث كانت نسبة معامل سبيرمان- براون (٠،٦٧٤)، ومعامل جتمان (٠،٧٧٥).

٢- برنامج إرشادي نفسي ديني (إعداد: الباحث).

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي ديني يعتمد على الأسس الدينية الواردة في القرآن الكريم، والأحاديث النبوية المطهرة، لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية النوعية جامعة الزقازيق. وفيما يلي توضيح شامل للأساس النظري الذي بُني عليه هذا البرنامج:

يُعدُّ الإرشاد النفسي الديني فرعًا من أهمِّ فروع الإرشاد النفسي الذي يتناول الدينَ من الجانب النفسي، ويتمثل المصدر الأساسي للإرشاد النفسي الديني الإسلامي في: القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة؛ فهما مصدر التشريع، وأساس سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة؛ لقول الله تعالى: **أَأْيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ ما تَعْلَمُونَ ما تَسْكُنُونَ بهما: كتاب الله، وسنة نبيه عليه وسلم» [موطأ مالك] رقم (١٣٦٤).**

- مفهوم البرنامج الإرشادي:

هو "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس وأساليب علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديًا وجماعيًا، لجميع مَنْ تضمُّهم مؤسسة واحدة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النموِّ السويِّ والتوافق النفسي والصحة النفسية، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه مسؤولون متخصصون" (حامد زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩).

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام:

يهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى تنمية الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، من خلال تنمية أبعاد الصلابة النفسية: (الالتزام، والتحكُّم، والتحدِّي)، وذلك باستخدام فنِّيات الإرشاد النفسي الديني الإسلامي.

الأهداف الإجرائية:

أولاً: تعريف الطلاب مفهوم الصلابة النفسية، ومُكوّناتها: (الالتزام، والتحكُّم، والتحدِّي)، ومعرفة خصائص ذوي الصلابة النفسية، وأهميتها، وتوجيه وتدريب الطلاب على استخدام فنِّيات الإرشاد النفسي الديني.

ثانياً: تنمية جانب الالتزام:

- مساعدة الطلاب على تنمية الشعور بالالتزام نحو الذات والآخرين، والالتزام الديني والأخلاقي، وإدارة الوقت، والالتزام نحو المجتمع.

ثالثاً: تنمية جانب التحكُّم:

- مساعدة الطلاب على كيفية اتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي، وزيادة وعي الطلاب عن كيفية التحكُّم في المواقف والأحداث الضاغطة، وتدريبهم على التنفيس الانفعالي، وممارسة الاسترخاء، والتحكُّم في الانفعالات.

رابعاً: تنمية جانب التحدِّي:

أن يتدرب الطلاب على تنمية التحدِّي والمثابرة، وتحمُّل المسؤولية، والمساعدة على لتحقيق الأهداف.

أهمية البرنامج:

- يتناول الإرشاد النفسي من الجانب التنموي والديني، وهو من أهم طرق الإرشاد النفسي، حيث يتناول الشخصية من جميع جوانبها "النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والعقلية، والروحية" فالدين عنصر أساسي في بناء وتنمية الشخصية الإيجابية المسلمة، ووقايتها من الانحراف عن الصِّحة النفسية.

- تقديمه لأهم فئات المجتمع؛ وهم طلاب الجامعة، الذين هم عصب المستقبل المُشرِّق، فيكونون أفراداً نافعين لأنفسهم، وداعمين لبناء وطنهم.

الفنِّيات المستخدمة في البرنامج: هي ما تم توضيحها في جزء الإطار النظري للدراسة سابقاً.

أساليب تقييم البرنامج الإرشادي:

يسهم تقييم البرنامج الإرشادي في معرفة مدى فاعليته في تحقيق أهداف الدراسة، ولقد اعتمد

الباحث في تقييم البرنامج الإرشادي على التقييم (القبلي، والتكويني، والبعدي، والتتبعي) وذلك كما يلي:

أ- التقييم القبلي: يتم من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية على طلاب العينة الأساسية للدراسة قبل إجراء تنفيذ البرنامج، وكذلك من خلال عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأساتذة المحكمين في

مجال علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي، وذلك للتعرف على مدى ملائمة محتوى جلسات البرنامج وأهدافها الإجرائية، والفنيات المستخدمة، وزمن كل جلسة، وذلك لتعديله وفق ما أجمعت عليه آراء السادة المحكمين.

ب- التقييم التكويني: ويتم ذلك خلال تنفيذ جلسات البرنامج (بعد الانتهاء من كل جلسة) حيث كان الباحث يناقش الطلاب في التكليف المنزلي، ويسألهم عن إحساسهم ومشاعرهم بعد الانتهاء من أداء المواقف، ويلاحظ مدى تغلبهم على العقبات التي تواجههم، ويتضمن ذلك استمرار البرنامج وتقديمه نحو تحقيق أهدافه.

ج- التقييم البعدي: ويتم ذلك بتطبيق مقياس الصلابة النفسية على طلاب مجموعتي الدراسة (التجريبية، والضابطة) عقب انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة، لمقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس القبلي، وذلك بالطريقة الإحصائية المناسبة حتى يتم التأكد من الأثر الفعلي للبرنامج والحكم عليه بطريقة سليمة.

د- التقييم التتبعي: ويتم ذلك بتطبيق مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية على طلاب المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني لمعرفة مدى استمرارية فعاليته، وكذلك للمقارنة بين نتائج القياس التتبعي، والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبعد ما سبق ذكره يعرض الباحث في الجدول رقم (١) التالي ملخص لما يحتويه البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية.

المرحلة	عدد الجلسات	ترتيب الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	المدة	الفنّيات المستخدمة
الأولى:	جلستان (١ - ٢)	الأولى	الترحيب والتعارف	- التعارف بين الباحث والطلاب. - مناقشة نظام البرنامج الإرشادي، والاتفاق على المعايير والقوانين التي سيسير عليها. - التعرف على أهمية البرنامج، والفائدة التي تعود على الطلاب من خلال المشاركة فيه.	٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة والحوار -التعزيز
التعارف والتمهيد		الثانية	أهمية الصلابة النفسية	- التعرف على مفهوم الصلابة النفسية ومكوّناتها: (الالتزام، والتحكّم، والتحدّي)، و توضيح أهمية الصلابة، وأثرها في تحقيق الصّحة النفسية ومواجهة أحداث الحياة بفاعلية. خصائص ذوي الصلابة النفسية	٩٠ دقيقة	المناقشة- الدعاء- التعزيز- التكليف المنزلي

المحاضرة - النمذجة - الاستبصار - الدعاء - القصص الديني التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- توضيح مفهوم الالتزام، وأنواعه: (الالتزام نحو الذات، والدين، والأخلاق، والعمل، والمجتمع). - معرفة أهمية تنمية الذات وتطويرها. - تدريب الطلاب على مهارة التعبير عن ذاتهم، وتحديد أهدافها.	الالتزام نحو الذات	الثالثة	ست جلسات + جلسة مراجعة وتقييم (٣ - ٩)	الثانية: (أ) تنمية الالتزام
المحاضرة- التدريب - القراءة - الدعاء والذكر- القصص الديني- التكليف المنزلي.	٩٠ دقيقة	- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الالتزام الديني، وتدريب الطلاب على القيام بممارسة بعض العبادات والواجبات التي تنمي الالتزام. - توضيح دور الدين في تحقيق الصلابة النفسية ومساعدة الفرد على التمتع بالصلابة النفسية.	الالتزام الديني	الرابعة		
المحاضرة - الدعاء - القصص الديني التكليف المنزلي.	٩٠ دقيقة	- معرفة مفهوم الالتزام الأخلاقي، وبيان أهميته في حياة الفرد. - أن يتعلم الطلاب التحلي بالأخلاق والقيم الفاضلة؛ مثل: الصبر، والصدق، والأمانة، والرضا، مهما تغيرت الظروف.	الالتزام الأخلاقي	الخامسة		
القصص الديني - المناقشة النمذجة - الدعاء - التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- بيان قيمة العمل في الإسلام، وفائدته على الفرد والمجتمع، و أن العمل عبادة، وإتقانه أساس النجاح. - تدريب الطلاب على ممارسة العمل التطوعي لمساعدة الفرد على تنمية الالتزام نحو العمل، ودمج الكسل والبطالة، لأثرهما السلبي على النفس.	الالتزام نحو العمل	السادسة	ست جلسات + جلسة مراجعة وتقييم (٣ - ٩)	الثانية: (أ) تنمية الالتزام
المناقشة - الدعاء - المحاضرة - القصص الديني - التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- توضيح مفهوم إدارة الوقت. - بيان قيمة الوقت وأهميته في الإسلام. - تعلم الطلاب تنظيم الوقت، ومزاولة الأنشطة المفيدة. - معرفة آفات إهدار الوقت؛ مثل: الكسل، والتسويق، والغفلة، والتحذير منها. - الاقتداء بالنماذج الناجحة في الحياة.	إدارة الوقت	السابعة		
المناقشة-	٩٠					

المحاضرة- القصص الديني- التعزيز	دقيقة	- حث الطلاب على التحلي بالمشاركة الإيجابية، والالتزام نحو المجتمع. وبيان أهمية الالتزام الاجتماعي، ودوره في تنمية الصلابة النفسية. - اكتساب الطلاب طرق التفاعل مع المواقف الاجتماعية، والتعلم منها كخبرة سابقة.	الالتزام الاجتماعي	الثامنة		
المحاضرة- المناقشة- الدعاء- التعزيز التغذية الراجعة-	٦٠ دقيقة	- مراجعة وتقييم كل ما تم تناوله وتطبيقه في الجلسات السابقة الخاصة بتنمية مكونات الالتزام، من خلال مناقشة التكاليف المنزلية للطلاب. - يتم التحاور والمناقشة، وتلقي أسئلة الطلاب والإجابة عليها، ومعرفة مدى استفادة الطلاب من الجلسات السابقة، والترويج عن النفس.	مراجعة وتقييم	التاسعة		
المحاضرة- المناقشة- الدعاء- القصص الديني- التعزيز- القراءة- الصبر-	٩٠ دقيقة	- تعريف الطلاب بمفهوم الصبر، وأنواعه، وفوائده، والأسباب التي تعين الإنسان على الصبر. - معرفة صفات الصابرين، وبيان دور الصبر في تنمية التحكم والافتداء بما ورد بقصص القرآن الصبر وجزاءه.	وبشر الصابرين	العاشرة	خمس جلسات + جلسة مراجعة وتقييم (١٥-١٠)	المرحلة الثانية: (ب) تنمية التحكم
الدعاء-الوضوء القراءة- التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- تدريب الطلاب على السيطرة والتحكم في انفعالاتهم، وتوضيح أثر أداء العبادات في تنمية التحكم وضبط الانفعالات.	التحكم وضبط الانفعالات	الحادية عشر		
المحاضرة- الدعاء- القصص الديني- القراءة- الصبر- التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- بيان مفهوم الإيمان بالقضاء والقدر، وأنه شرط من شروط تحقق الإيمان. - أن يتأمل الطلاب في نعم الله عليهم التي لا تعد ولا تحصى. - الاقتداء بما جاء في القصص القرآني عن الشعور بالرضا والشكر.	الرضا بالقضاء والقدر	الثانية عشر		

التنفيس الانفعالي الصلابة- الوضوء- الاسترخاء- التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- تعريف الطلاب بمفهوم التنفيس الانفعالي والاسترخاء، وأهميتهم للراحة النفسية. - ممارسة التنفيس الانفعالي بين الباحث والطلاب بعضهم البعض.	التنفيس الانفعالي، والاسترخاء	الثالثة عشر	خمس جلسات + جلسة مراجعة وتقييم (١٠-١٥)	الثانية: (ب) تنمية التحكم
المناقشة- المحاضرة- النمذجة- القصص الديني- التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	-التدريب على تنمية التفكير الإيجابي، وترتيب الأفكار بشكل منطقي. - حثُّ الطلاب على التعلُّم من الخبرات الإيجابية، وتحديد الهدف والنتيجة قبل اتخاذ القرار، وبيان دور القدرة على التفكير الإيجابي واتخاذ القرار في تنمية الصلابة.	التفكير الإيجابي واتخاذ القرار	الرابعة عشر		
المحاضرة- المناقشة-التغذية الراجعة- القراءة- التعزيز	٦٠ دقيقة	- مراجعة وتقييم كلِّ ما تمَّ تناوله وتطبيقه في الجلسات السابقة الخاصة بتنمية بُعد التحكم، من خلال مناقشة التكاليف المنزلية التي كُفِّ بها الطلاب من قبل. - يتمُّ التحوُّر والمناقشة، وتلقِّي أسئلة الطلاب والإجابة عليها، ومعرفة مدى استفادتهم من الجلسات السابقة. - الترويح عن النفس.	مراجعة وتقييم	الخامسة عشر		
القصص الديني -التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- تنميته القدرة على المواجهة بقوة وصبر. - اكتساب الطلاب مفهوم أن التغيير فرصة للتنمية والتطوير، وليس للتهديد.	التحدي والمثابرة	السادسة عشر		
المناقشة- النمذجة- القصص الديني التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- اكتساب الطلاب الثقة بالنفس، ومعرفة مفهوم حلِّ المشكلات، وتوضيح أهمية الأسلوب العلمي لحلِّ المشكلات المتمثِّل في: تحديد أبعاد المشكلة، والأسباب المحتملة لحدوثها - طرح حلول وترتيبها وتقييمها -اختيار الحلِّ المناسب وتنفيذه ومتابعته.	حل المشكلات	السابعة عشر	أربع جلسات	المرحلة الثانية: (ج) تنمية التحدي
المناقشة- الذكر- الدعاء- النمذجة- القصص الديني-	٩٠ دقيقة	- معرفة مفهوم التفاؤل والأمل، وكيف حثَّ الإسلام على التحلِّي بهما لأثرهما الإيجابي على النفس. - اكتساب الطلاب الشعور بالتفاؤل والأمل وحسن الظنِّ بالله ورفع الرُّوح	التفاؤل والأمل	الثامنة عشر	(١٦:١٩)	

التكليف المنزلي		المعنوية لتنمية التحدي لدى الطلاب.				
النمذجة - القصص الديني - التكليف المنزلي	٩٠ دقيقة	- تنمية السلوك الإيجابي وتحمل المسؤولية، ومعرفة الصفات الواجب توافرها لتحمل المسؤولية. كبداية لطريق النجاح.	تحمل المسؤولية	التاسعة عشر		
المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة - التعزيز.	٩٠ دقيقة	- مراجعة ما تم تطبيقه في الجلسات السابقة، ومناقشة التكاليف المنزلية. - إنهاء البرنامج الإرشادي، وفتح باب المناقشة والحوار مع الطلاب، وتطبيق مقياس الصلابة النفسية البعدي.	الختامية	العشرون	جلسة واحدة	المرحلة الثالثة: الإنهاء

الأساليب الإحصائية

- اختبار (T- test) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.
- اختبار (T- test) لدلالة الفروق بين القياسات المرتبطة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج صحة الفرض الأول، ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس البعدي، واستخدم اختبار "ت" (t.test) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية، والضابطة، والجدول رقم (٢) يوضح النتائج التي أسفرت عنها عملية المعالجة الإحصائية.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي.

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	مجموعتي المقارنة	"ن"	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الالتزام	ضابطة	١٥	٢٢،٤٧	٢،٢٦	٢٦،٩٥	٠،٠١
	تجريبية	١٥	٤٣،١٣	١،٩٢		
التحكم	ضابطة	١٥	٢٠،٦٠	٢،٢٠	٢٧،٧١	٠،٠١
	تجريبية	١٥	٤١،١٣	١،٨٥		
التحدي	ضابطة	١٥	٢١،٤٠	٢،٢٦	٢٧،٧٧	٠،٠١
	تجريبية	١٥	٤١،٤٧	١،٧٧		
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	١٥	٦٤،٤٧	٣،٤٢	٤٩،١٢	٠،٠١
	تجريبية	١٥	١٢٥،٧٣	٣،٤١		

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، والتحكم، والتحدي)، في القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وبالتالي يكون قد تحقق الفرض الأول كاملاً.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض على النحو التالي:

تشير نتيجة هذا الفرض إلى أهمية البرنامج الإرشادي النفسي الديني الذي يعتمد على أسس ومبادئ دينية إسلامية؛ حيث كان له أثرًا إيجابيًا في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية التي تعرضت لهذا البرنامج، في حين أنه لم يحدث أي تغيير في مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي الحالي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب. ويؤكد هذا ما ذكره (Cohen & Johnson, 2016: 11) أن الالتزام بالمبادئ والقيم الدينية من أهم عوامل الصحة النفسية والتوافق النفسي، حيث تساعد ممارسة التعاليم الدينية على تحقيق السعادة النفسية، والرضا والقناعة، والتوافق في كثير من الأحيان.

كما تتفق النتيجة الحالية التي تم التوصل إليها مع مجموعة من نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بتحسين الصلابة النفسية لدى عينات مختلفة من خلال تدخلات تدريبية، وإرشادية أخرى، حيث أشارت إلى الأثر الفعال لتلك التدخلات على الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة

التجريبية المشاركين بهذه الدراسات في القياس البعدي، بخلاف غيرهم الذين لم يتعرضوا للجلسات التجريبية، وذلك كدراسة: (Abdi, Sharifi, Qazanfari & Solati (2019) كما يرى الباحث أن هذه النتيجة ترجع إلى أهمية الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي النفسي الديني، فقد استخدم الباحث فنية الدعاء، والذكر، والاستغفار، وقراءة القرآن، والوضوء، والاسترخاء، والمحاضرة والمناقشة، والاستبصار، وغيرها من الفنيات المناسبة مما ساعد طلاب المجموعة التجريبية على معرفة أنفسهم، وإدراك إيجابياتهم، وسلبياتهم الشخصية والسلوكية، والأسباب التي تفقدهم التوازن النفسي والروحي، وقوة الشخصية، مما ساهم في الكشف عما بداخلهم من مشكلات، وغير تفكيرهم تجاه مسببات هذه المشكلات مما سهل عليهم اكتساب خبرات أثناء الجلسات الإرشادية وتطبيقها.

٢- نتائج صحة الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الصلابة النفسية ثم حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (t.test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي والبعدي، والجدول رقم (٣) يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي، والبعدي على مقياس الصلابة النفسية

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	نوع القياس	"ن"	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الالتزام	قبلي	١٥	٢٣،٢٠	٢،٢٤	٢٨،٢٠	٠،٠١
	بعدي	١٥	٤٣،١٣	١،٩٢		
التحكم	قبلي	١٥	٢١،٠٧	٢،١٢	٢٨،٣٩	٠،٠١
	بعدي	١٥	٤١،١٣	١،٨٥		
التحدي	قبلي	١٥	٢٢،٣٣	٢،٥٥	٢١،٦٧	٠،٠١
	بعدي	١٥	٤١،٤٧	١،٧٧		
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	١٥	٦٦،٦٠	٤،٧٥	٣٧،٤٤	٠،٠١
	بعدي	١٥	١٢٥،٧٣	٣،٤١		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" تساوي (٣٧،٤٤) وهذه القيمة تدل على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لمقياس الصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، وبهذا يكون قد تحققت نتيجة الفرض الثاني لهذه الدراسة.

ويعزو الباحث ذلك التحسن الكبير الذي حدث لطلاب المجموعة التجريبية بعد مشاركتهم في تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي النفسي الديني إلى عدة عوامل من أهمها؛ ما يتميز به محتوى البرنامج من دمج للجوانب الدينية الإسلامية المنبثقة من تعاليم القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة، مع الجوانب النفسية، الأمر الذي يسهم في استخدام أساليب نفسية وإسلامية تساعد في اكتساب الأفراد سمات إيجابية.

وجاءت هذه النتيجة مؤكدة إلى ما وضعه رشاد موسى، وناصر بلجريشي (٢٠١٨: ٣١٨-٣١٩) أن الإيمان بالله تعالى أمر ضروري لحياة الفرد حيث يساعده على إيجاد النفس المطمئنة البعيدة عن الجزع والاضطرابات النفسية والاجتماعية، كما أن الإيمان بالله وباليوم الآخر يقوي إرادة الفرد ويجعله ينتصر على النفس الأمارة بالسوء.

وتتفق النتيجة الحالية لهذا الفرض مع مجموعة من النتائج التي توصلت إليها بعض الدراسات السابقة وثبتت أن الإرشاد النفسي الديني كان مؤثراً وفعالاً في تحقيق الهدف الذي

قامت من أجله كدراسة: (2018) Khalifi, Sayedfatemi, Mardani-Hamooleh & Haghani فقد توصلت إلى الأثر الفعال للإرشاد النفسي الديني على الصحة النفسية والروحية لدى طلاب الجامعة.

ودراسة (2015) Koopani & Taghavi حيث أثبتت فعالية الإرشاد النفسي الجماعي الديني المرتكز على التعاليم الإسلامية في الحد من القلق العام لدى طلاب الجامعة. ويرى الباحث أنه قد أسهمت فنية القصص الدينية، والصبر في تحقيق أهداف الدراسة؛ حيث كان لها دورًا كبيرًا في فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني، حيث قام الباحث بعرض مجموعة من القصص الدينية، والواقعية والتي قد مر أصحابها بظروف شاقة وصعبة، ومع ذلك لم يستسلموا للفشل ولم يتركوا مجالًا للهزيمة والتشاؤم، ومن أهم هذه القصص قصة سيدنا أيوب عليه السلام؛ وصبره على فقد ماله كله بعد الغنى، ثم ابتلاء الله له بالمرض وفقد الأَوْلاد، وابتعاد الناس عنه خوفًا من العدوى ومع كل هذا يصبر ويستعين بالله فيعوضه الله خيرًا، فيرجعه شابًا هو وزوجته، ويكرمهم بعدد مضاعف من الصحة، والعمر، والمال، والولد؛ قال الله تعالى: **أَنبِئْهُمْ بِهِمْ لَقِيَهُمْ فِي الْآخِرَةِ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ** (سورة الأنبياء: 83-84).

ويفسر الباحث ذلك بأن التوكل على الله دائمًا في السراء، والضراء يعتبر صلب عملية الإرشاد النفسي الديني؛ لأنه قد يشعر الطلاب بالقوة، والسعادة الروحية وهذه المشاعر تساعد على تقوية عوامل المناعة النفسية والرضا عن الحياة، وبالتالي يساهم ذلك في استغلال الوقت وإدارته، والذي يعود عليهم بتنمية الصلابة النفسية لديهم.

3- نتائج صحة الفرض الثالث، ومناقشتها.

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي، والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية لدرجات القياس البعدي، والتتبعي على مقياس الصلابة النفسية وابعاده (الالتزام، والتحكم، والتحدي). كما استخدم اختبار "ت" (t.test) للتعرف علي دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية علي مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي، والتتبعي، والجدول رقم (٤) يوضح النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي، والتتبعي.

أبعاد مقياس الصلابة النفسية	نوع القياس	"ن"	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
الالتزام	بعدي	١٥	٤٣،١٣	١،٩٢	١،٨٧	غير دالة
	تتبعي	١٥	٤٣،٣٣	١،٨٠		
التحكم	بعدي	١٥	٤١،١٣	١،٨٥	٢،٧٧	غير دالة
	تتبعي	١٥	٤١،٦٧	١،٨٤		
التحدي	بعدي	١٥	٤١،٤٧	١،٧٧	٢،٠٩	غير دالة
	تتبعي	١٥	٤١،٨٠	١،٥٧		
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	١٥	١٢٥،٧٣	٣،٤١	٣،٧٦	غير دالة
	تتبعي	١٥	١٢٦،٨٠	٣،٣٦		

يوضح الجدول السابق أ وقيمة "ت" (t.test) تساوي (٣،٧٦)، وهي غير دالة إحصائياً، مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي، والقياس التتبعي علي مقياس الصلابة النفسية، كما يؤكد ذلك علي فاعلية برنامج الإرشاد النفسي الديني المقدم لتنمية الصلابة النفسية لطلاب المجموعة التجريبية، واستمرارية أثر هذه الفاعلية حتي بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج الإرشادي بشهرين، وهذا يؤكد تحقيق نتيجة الفرض الثالث كاملاً.

استمرارية الأثر الفعال للبرنامج الإرشادي النفسي الديني في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، إلى التزامهم بتطبيق التعاليم، والأنشطة والمهارات التي قدمت لهم أثناء تطبيق جلسات البرنامج، مما ساعدهم ذلك على اكتساب قدرة التحكم في أفكارهم، وقدراتهم أثناء مواجهة ضغوط الحياة الشاقة.

ويؤكد هذا ما عبر عنه أغلب طلاب المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي حيث قالوا: " أنهم حين تغمرهم مشاعر الخوف أو الحزن فإنهم يتوجهون إلى الله تعالى بالدعاء، والذكر، والصلاة، وقراءة القرآن، وقيام الليل لأجل استعادة توازنهم النفسي، والثبات الانفعالي.

كما يرجع الباحث سبب استمرارية أثر البرنامج الإرشادي إلى خصائص أفراد المجموعة التجريبية، حيث يتميزون بالقدرة على المناقشة والحوار، والنضج العقلي مما ساهم في اكتسابهم أفكار ومعتقدات إيجابية نحو ذاتهم، وتقوية ثقتهم بأنفسهم، وإيمانهم بأنهم يمتلكون قدرات تساعدهم على مواجهة ما

يتعرضون له من تحديات الحياة وصعوباتها، وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في قوله تعالى: **أَنْزَلْنَا مِنْ سَمَاءٍ مِيْ بِرْ بَزًّا (التين: ٤).**

ويرجع الباحث التوصل لهذه النتيجة إلى تمتعه بالقدرة على إدارة الجلسات والتحاور، والمناقشة، وتبادل الخبرات بحرية، وسرية، وأمان، مع طلاب المجموعة التجريبية من خلال الإقناع اللفظي بالإرشاد الجمعي، وكذلك قدرته على مساعدة الطلاب لتخطي صعوبات الحياة ومواجهتها بسلاسة ومرونة، وذلك جعل لديهم دافعية قوية ورغبة وتشويق للمشاركة في البرنامج الإرشادي النفسي الديني.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة: طه العدوي (٢٠١٥)، (2015) Jillean et al., (2017); Shahnazari et al., (2014); Bakhshi et al, علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية، والتدين لدى الطلاب. بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى التدين لدى الفرد كلما ارتفع مستوى صلابته النفسية.

توصيات الدراسة:

- ١- توعية طلاب الجامعة بأهمية الإرشاد النفسي، وحثهم على التوجه للأخصائيين النفسيين عند الحاجة، وعدم اللجوء لسلوك إيذاء الذات والانتحار.
- ٢- الاهتمام بدمج الجانب الديني إلى الجانب النفسي، في عملية الإرشاد لما لذلك من أثر فعال في إرشاد وتقويم النفس، وعلاجها.
- ٣- الاهتمام بالتركيز على القيام بدراسات تهتم بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى الطلاب.

بحوث مقترحة:

- مقارنة العلاج المعرفي السلوكي والنفسي الديني في خفض ضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في تنمية الوعي الديني وأثره على قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة.
- فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين الصلابة النفسية وضبط الذات لدى طلاب الجامعة.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية

- ابراهيم أنيس (٢٠٠٦). المعجم الوجيز، القاهرة: الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- جعفر صادق العامري (٢٠٢٠). الإرشاد النفسي علم وفن. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- جهز فهد المطيري (٢٠١٧). الإرشاد النفسي الديني من منظور الفاعلية الذاتية للمرشد النفسي وفاعليته في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانية، مج ٢٥، (٢) ٧٨-١٢٧.
- رشاد علي موسى، ومحمد يوسف (٢٠٠٠): العلاج الديني للأمراض النفسية "أثر الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طالبات الجامعة الملتمزمات وغير الملتمزمات دينياً". القاهرة: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر.
- رشاد علي موسى، مديحة منصور الدسوقي (٢٠١٣). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.
- شعبان عبدالعظيم أحمد (٢٠٢٠). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقران الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية (أسيوط)، ٣٦(٢)، ٥٣-١٠٤.
- صبري بردان الحياي (٢٠١٩). الإرشاد والصحة النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- طه ربيع عدوى (٢٠١٥). مفهوم الذات وعلاقته بالتوجه الديني والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي، مج ٣(٤٢) ١٤٣-١٨٢.
- عبد الرزاق جامع يوسف (٢٠٢٠). الوقاية من الأمراض النفسية وعلاجها في الإسلام. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبدالباسط متولي خضر (٢٠١٧). الإرشاد الأسري في عصر الفلق والتفكك الخلفية النظرية- والدراسات الميدانية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبدالباسط متولي خضر، رانيا الصاوي عبد القوي (٢٠١٩). موسوعة الاتجاهات الحديثة في الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علي أحمد مصطفى، فتحي حسن سند (٢٠١٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- عماد محمد مخيمر (١٩٩٦). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. القاهرة، مجلة دراسات نفسية، ٦(٢)، ٢٧٥-٢٩٩.
- عماد محمد مخيمر (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة. القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧ (١٧)، ١٠٣-١٣٨.
- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٩). علم النفس في مجال التمريض. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١٨). المدخل إلى علم النفس الارتقائي بحوث معمقة في مراحل تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١٩): استبيان الصلابة النفسية. القاهرة، مكتبة الأتلجو المصرية.

عماد محمد مخيمر، هبة محمد علي (٢٠١٩). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمد السيد صديق، وآسيا خليفة الجري (٢٠١٦). الصحة النفسية وعلم النفس الإرشادي في سيكولوجية التفوق والتوافق. الكويت: مكتبة زمزم الإسلامية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Abdi, S., Sharifi, T., Qazanfari, A., & Solati, K. (2019). A comparison of the effectiveness of group reality therapy and positive psychotherapy on irrational beliefs and psychological hardiness in brilliant talent students. **Journal of Shahrekord University of Medical Sciences**, 21(1), 31-38.

Abdollahi, A., Abu Talib, M., Carlbring, P., Harvey, R., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2018). Problem-solving skills and perceived stress among undergraduate students: The moderating role of hardiness. **Journal of health psychology**, 23(10), 1321-1331. <https://doi.org/10.1177/1359105316653265>

Amalia, v. R., & nashori, f. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. **Psychosophia: journal of psychology, religion, and humanity**, 3(1), 36-55.

American Counseling Association. (2014). **ACA Code of Ethics: As Approved by the ACA Governing Council**. https://www.counseling.org/docs/default-source/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf?sfvrsn=fde89426_5 (Erişim Tarihi: 27.02.2019).

Ashshiddiqiy, W. E. F., & Aviani, Y. I. (2020). Efektifitas Mendengarkan Murattal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. **JFACE: Journal of Family, Adult, and Early Childhood Education**, 2(3), 284-290.

Bakhshi Arjenaki, B., Sharifi, T., & Ghasemi Pirbalouti, M. (2015). Assessment the relationship of psychological well-being with religiosity attitude, self-esteem and psychological hardiness by Equation Structural Modeling among students of Islamic Azad and public universities in Shahrekord. **Journal of health promotion management**, 4(3), 60-69.

Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. **International Journal of Selection and Assessment**, 16(1), 78-81.

Boolaghi, Y., Honarmand, M. M., & KianiMoghadam, A. S. (2016). The effect of religious-based cognitive-behavioral therapy on psychological well-being and resilience in students. **European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings**, 5(3 (s), pp-1-10.

Chen, Y., McCabe, B., & Hyatt, D. (2017). Impact of individual resilience and safety climate on safety performance and psychological stress of construction workers: A case study of the Ontario construction industry. **Journal of safety research**, 61, 167-176.

Farradina, S., Ruzain, R. B., & Putri, S. F. G. (2019). The Influence of Personality Hardiness on Entrepreneurial Intention. **In In Proceedings of the Second International Conference on Social, Economy, Education and Humanity** (pp.251-258). SCITEPRESS-Science and Technology Publications.

Golestaneh, S. M. (2018). Relationships between self-efficacy and personal hardiness and pain self-efficacy in university students. **Journal of Research and Health**, 8(2), 182-188.

Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. **European Journal of Sport Science**, 13(1), 96-104.

- Hesti rahayu, h. R. (2022). Pengaruh terapi dzikir terhadap resiko bunuh diri pada pasien gangguan jiwa di rumah pelayanan sosial disabilitas mental esti tomo wonogiri (Doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta).
- Jalali, S., & Amarqan, H. A. (2015). Study of the relationship between psychological hardiness and creativity with job stress in personnel of Emergency Social Services of Golestan Province. **Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences**, 5(2), 1671-1679.
- Jalilean Kaseb, F., Rashidi, A. R., & Hojat Khah, M. (2017). The role of religious orientation, self-concept and self-efficacy in predicting tendency to addiction with mediation by psychological hardiness in Male Students. **research on addiction**, 10(40), 145-160.
- Jarwan, A. S., & Al-frehat, B. M. (2020). Emotional Divorce and Its Relationship with Psychological Hardiness. **International Journal of Education and Practice**, 8(1), 72-85.
- Jarwan, A. S., & Al-frehat, B. M. (2020). Emotional Divorce and Its Relationship with Psychological Hardiness. **International Journal of Education and Practice**, 8(1), 72-85.
- Khalifi, T., Seyedfatemi, N., Mardani-Hamooleh, M., & Haghani, H. (2018). The Effect of Spiritual Education on Spiritual Health of Nursing Students: A Quasi-Experimental study. **Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine**, 11(1), 152-164.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. **Journal of personality and social psychology**, 37(1), 7-11.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42(4), 707-717.
- Koopani, S., & Taqavi, S. M. R. (2017). The Effectiveness of Spiritual-Religious Group Therapy for Reducing Students' Generalized Anxiety with Emphasis on Islamic Teachings. **The Interdisciplinary Quarterly of Applied Researches on Islamic Humanities**, 1(2), 121-138.
- Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., & Bakhshani, N. M. (2016). The effect of Holy Quran voice on mental health. **Journal of religion and health**, 55(1), 38-42.
- Moradi, P., Mehrara, M., Jafari, M., Hesari, B. S., & Taheri, M. (2020). Comparing mental performance and hardiness of rural and urban university students in Ahwaz. **Health Biotechnology and Biopharma**, 3(4): 63-71
- Naan, N. (2018). Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual. **Syifa Al-Qulub**, 2(2), 98-107.
- Nasiri, M. (2021). Effects of Ramadan Fasting on the Resilience and Psychological Hardiness of Students. **Journal of Nutrition, Fasting and Health**, 9(3), 207-211.
- Nayef, E. G., & Wahab, M. N. (2018). The effects of different reciting styles of Quran on emotions among university students. **Int J Acad Res Bus Soc Sci**, 8, 37-59.
- Ndlovu, V., & Ferreira, N. (2019). Students' psychological hardiness in relation to career adaptability. **Journal of Psychology in Africa**, 29(6), 598-604.
- Rassool, G. C. (2016). **Islamic counselling: An introduction to theory and practice**. New York, NY: Routledge.

- Rois, R., Ray, M., Rahman, A., & Roy, S. K. (2021). Prevalence and predicting factors of perceived stress among Bangladeshi university students using machine learning algorithms. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1-12.
- Sgatni, m., & zezour, a. (2021). Indicators of psychological hardiness among parents of a mentally retarded child (defensive shield against the misfortunes of life). *Social sciences journal*, 15(2), 521-536.
- Shahnazari, M., Gharbi, Z., Rostami, Z., Karimisani, P., & Ghaderi, D. (2014). Survey the relationship between religious orientation and hardiness in students. *Advances in Environmental Biology*, 67-71.
- Syafaruddin, D. K. K. (2017). *Bimbingan dan Konseling (Perspektif Al Qur'an dan Sains)*. Medan: Perdana Publishing.
- Syarif, m. (2017). Peranando'a dan zikir dalam menghadapi trauma yang dialami pasien di rumah sakit. *Proceeding iain batusangkar*, 1(1), 147-155.
- Wajdi, M. B. N. (2016). Spiritual Counseling As An Alternative Problem Solving. *Educatio: Journal of Education*, 1(2), 11-28.
- Widyana, R., & Tim Asosiasi Psikologi Islam, T. A. P. I. (2020). *Psikologi islam: kajian teoritik dan penelitian empirik*. Rejowinangun-Kotagede-Yogyakarta.
- Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 109-113.